

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Ettevõtlusosakond

Anneli Preimann

**SPORTLASTE JA TREENERITE
SAAVUTUSMOTIVATSIOON EESTI VIBUSPORDI
NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Liina Puusepp

Pärnu 2017

Soovitan suunata kaitsmisele

(juhendaja allkiri)

Kaitsmisele lubatud “.....” a.

TÜ Pärnu kolledži Ettevõtlusosakonna juhataja

Arvi Kuura

(osakonna juhataja nimi ja allkiri)

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....

(töö autori allkiri)

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Saavutusmotivatsiooni olemus sportlaste ja treenerite hulgas	7
1.1. Treeneri ja sportlase vaheline koostöö	7
1.2. Saavutusmotivatsiooni teoreetilised lähtekohad	12
1.3. Saavutusmotivatsiooni eripärad saavutusspordis	17
2. Saavutusmotivatsiooni uuring Eesti vibusportlaste ja treenerite seas.....	21
2.1. Saavutusmotivatsiooni probleematika Eesti vibuspordis	21
2.2. Saavutusmotivatsiooni uuringu tulemused.....	26
2.3. Saavutusmotivatsiooni uuringu järeldused ja ettepanekud	32
Kokkuvõte	35
Viidatud allikad.....	37
Lisad.....	44
Lisa 1. Intervjuu EVL juhatuse liikmega	44
Lisa 2. Ankeetküsimustik	46
Lisa 3. Andmeplokkide korrelatsioonimaatriks	52
Summary	54

SISSEJUHATUS

Sportlaste tulemusi mõjutab suuresti nende motiveeritus saavutusele ja ka vastupidi, mida suurem on sportlase saavutusmotivatsioon, seda paremad on tulemused. Paljudel spordialadel aitavad head kohad ja tulemused rahvusvahelistel tiitlivõistlustel leida sponsoreid ja saada toetusi. Kuna tipptasemel spordivarustus, võistlussõidud ja treeninglaagrid on üsna kulukad, on lisaressursid hädavajalikud.

Saavutusmotivatsiooniga sportlased püstitavad pingutama panevaid eesmärke ja treenivad ning arendavad end nende täitmiseks. Sportlase juhiks ja suunajaks on treener, kes aitab sportlasel jõuda soovitud eesmärgini. Treeneri töö hõlbustamiseks on vaja sportlaste tagasisidet – millised on sihid ja kuidas plaan nendeni jõuda. Koostöö sujumiseks peaksid sportlase ja treeneri motivatsioonid olema samal suunal ja tasemel.

Eesti vibuspordis ei ole varem motivatsiooniuuringuid läbi viidud ning treeneritel puudub ülevaade sportlaste motiveerituse tasemest. Samuti ei ole läbi viidud treenerite motivatsiooniuuringuid, et teada saada nende motiveeritus tegeleda saavutussportlaste arendamisega. Selleks, et tõsta Eesti vibuspordi taset, on tähtsaim informeerida koondise peatreenerit ja klubi treenereid sportlaste motivatsioonist ning selle põhjal teha muudatusi õpetustes, et tõsta sportlaste saavutusmotivatsiooni ja sellega ka tulemuste taset. Lisaks on oluline teada vibuspordi katkestanud sportlaste motivatsioonitase, et treenerid oskaksid märgata teatud suhtumist ning saaksid loobumist ennetada.

Kuna olümpiamängud on paljude spordialade olulisim võistlus, on ka käesolev töö suunatud sport- ehk olümpiavibulaskurite ja nende treenerite saavutusmotivatsioonile. Kõrvale jäetakse vibuklassid, mis ei kvalifitseeru olümpiamängudele (plokkvibu, vaistuvibu ja pikkvibu).

Euroopas ja maailmas löövad läbi need sportlased, kes on alaga tegelenud noorteklassidest alates. Näiteks on Koreal – vibuspordi parimatel – loodud kooli-põhised vibuklubid, et kindlustada tippvibulaskurite järelkasv (Park, Tan & Park, 2016, lk 530). Autori poolt läbi viidud andmeanalüüsi tulemusena on näha, et viimase 10 aasta jooksul oleks Eesti sportvibulaskuritest täiskasvanute klassi pidanud jõudma noorteklassidest ligi 140 sportlast, kuid käesoleva aasta seisuga on nendest tegevspordlaseid alla kümne.

Lõputöö eesmärk on teha ettepanekuid sportlaste ja treenerite saavutusmotivatsiooni taseme tõstmiseks Eesti Vibuliidule. Uurimisküsimus: Mis motiveerib noori tegelema vibuspordiga saavutusspordi eesmärgil täisealiseks saamiseni ja täiskasvanute klassis? Eesmärgi täitmiseks on püstitatud järgmised uurimisülesanded:

- leida seoseid sportlaste ja treenerite saavutusmotivatsiooni mõjutavate tegurite vahel,
- analüüsida saavutusmotivatsiooni teoreetilisi lähtekohti,
- tuua välja treenerite ja sportlaste saavutusmotivatsiooni eripärasid saavutusspordis,
- tuua välja Eesti vibusportlaste ja nende treenerite saavutusmotivatsiooni probleematika,
- läbi viia saavutusmotivatsiooni uuring viimase kümne aasta jooksul katkestanud ja praeguste Eesti tegevtribusportlaste ja nende treenerite hulgas,
- analüüsida uuringu tulemusi ning teha nende põhjal parendusettepanekuid Eesti Vibuliidu juhatusel ja koondise peatreenerile.

Teoreetilises osas kirjeldatakse treeneri ja sportlase vahelist koostööd, antakse ülevaade saavutusmotivatsiooni teoreetilistest lähtekohtadest. Tuginetakse saavutusmotivatsiooni teooriatele, nagu näiteks saavutuseesmärgi teooria (*Achievement Goal Theory*) ja enesemääratlemisteooria (*Self-Determination Theory*). Lõputöös viidatud allikad pärinevad peamiselt EBSCO andmebaasi teadusartiklite hulgast.

Empiirilises osas antakse ülevaade saavutusmotivatsiooni probleematikast Eesti vibuspordis. Olukorra selgitamiseks viiakse läbi intervjuu Eesti Vibuliidu juhatusel liikmega, analüüsitakse viimase 10 aasta Eesti tiitlivõistluste protokolle ning viiakse läbi ankeetküsitlus sotsiaalmeedia vahendusel Eesti sportvibulaskurite ja viimase 10 aasta

jooksul katkestanud sportlastega. Lisaks küsitletakse treenereid, et selgitada nende motivatsiooni fookus.

1. SAAVUTUSMOTIVATSIOONI OLEMUS SPORTLASTE JA TREENERITE HULGAS

1.1. TREENERI JA SPORTLASE VAHELINE KOOSTÖÖ

Spordis, nagu ka teistel elualadel on oluline juhendaja/juhi olemasolu, käesolevas kontekstis on selleks inimeseks treener. Treener on üldjuhul ühe kindla spordiala spetsialist ning oskab sportlast suunata tema tegevustes. Sportlase ja treeneri vaheline koostöö on vältimatu, sest sportlane ei suuda treenerita omandada vastavale spordialale iseloomulikke oskusi ning treeneril ei ole sportlaseta tööd. Sujuv ja kõrgetasemeline koostöö võib aga viia suurte saavutusteni.

Treeneritel on suur roll sportlase käitumise, tunnetuse ja kogemuste kujundamisel (Amorose & Anderson-Butcher, 2015, lk 216). Inimesed, eriti noored, võtavad eeskujuks oma autoriteedi poolt tajutud suhtumise ja käitumismaneerid. Spordi kontekstis on selleks sportlase jaoks treener, keda ta austab ja järgib. Sportlased, kes tunnevad treeneriga seotust suudavad olla oma treeningutes paindlikud (väldivad ülemäärast ja ebatõhusat treeningut), et säilitada treeneriga positiivseid suhteid ning tunnevad end selle tulemusel vähem kurnatult (Isoard-Gauthier, Trouilloud, Gustafsson & Guillet-Descas 2016, lk 215). Positiivsed suhted treeneriga ei peaks olema ainukesed põhjused vältimaks ebaõiget - või ületreeningut, nende jälgimist võiks siiski koordineerida treener. Suur kurnatuse tunne võib kaasa tuua negatiivseid tundeid ning viia ka spordist loobumiseni.

Inimene lähtub paljuski enda tunnetest ja emotsioonist nii igapäevastes tegevustes kui ka seatud eesmärkide täitmistes, seda ka spordis. Mitmete uuringute tulemused on näidanud, et peaeesmärkidele mõjuvad positiivselt rahulolu, lootus ja uhkus ning negatiivselt igavus ja viha (Puente-Diaz, 2013, lk 248). Positiivsed tunded on üldjuhul seotud eesmärgi saavutamise, mis omakorda suurendavad usku endasse ja sellega omakorda võimekuse taset, mis on spordis väga oluline. Treeningute ajal võiks treener panna rõhku positiivsele

õhkkonnale ning püüda seda sportlastes kinnistada. Juhul kui sportlane ei võta kaotusi ja ebaõnnestumisi kui õppetunde, võib ta kogeda häbitunnet ja pettumust, mille tagajärjel võib tekkida sportlasel negatiivne suhtumine spordialasse.

Treeneritel, kes annavad positiivset tagasisidet rääkides ka märgatud vigadest, suurendavad sportlastes sisemist motivatsiooni või ülesandele orienteeritust. Samas, kui treener pöörab tähelepanu sportlaste vigadele, andes negatiivset tagasisidet ja ületähtsustab soorituse tulemust, on sportlased egole orienteeritud või on motiveeritud väliste mõjutuste poolt. (Stewart, 2016, lk 420) Positiivne treeningkeskkond ning treeneri suhtumine on oluline nii saavutussportlaste kui ka noorte ja kogemusteta sportlaste jaoks.

Treeningkeskkonna kõrval on oluline ka juhtimisstiil, millisel viisil treener oma õpetusi jagab. Juhtimisstiil võib olla autonoomsust toetava või kontrolliva loomuga. Kui sportlane tajub rohkem iseseisvust ja sõltumatust, on ta rohkem motiveeritud spordis kaasa tegema. Matosic ja Cox (2014, lk 315) uuringu tulemuste analüüsil selgus, et treeneripoolne autonoomsust toetav suhtumine oli seotud suurema psühholoogiliste vajaduste rahuldamise ja autonoomse motivatsiooniga. Ema- ja isapoolne autonoomsuse toetamine suurendab samuti sportlase motivatsiooni spordis (Amorose, Anderson-Butcher, Newman, Fraina & Iachini, 2016, lk 5). Treeneri toetusest üksi võib jääda väheseks, seda juhul, kui sportlane tunneb, et vanemad ei pööra tema saavutustele tähelepanu ega toeta tema pingutusi spordis.

Treeneri juhtimisstiilist sõltub sportlase arusaam spordist ja sellega ka soorituse tase. Jing-Horng Lu ja Hsu (2015, lk 121) uuringu tulemustest selgus, et sportlaste spordimehelikkust mõjutavad indiviidi tasandil sportlase saavutuseesmärgid ja situatsioonitasandil treeneri paternalistliku ehk isaliku juhtimisstiili tajumine. Nimetatud juhtimisstiil on pigem autoritaarne, kuid vähesel määral demokraatliku mõjuga. Kui treener pooldab demokraatlikku suhtlemisviisi, tunnevad sportlased end vabamalt ja turvalisemalt, kuna õhkkond on positiivne. Autokraatliku juhtimisstiili korral langetab grupi juht otsused üksi ning nõuab nendele täielikku allumist, heakskiitu ja teostamist (Milojevic, Markovic, Milojkovic, Mitic & Jankovski, 2016, lk 77). Nimetatud juhtimisstiil võib tekitada sportlase poolset negatiivset hoiakut ning ei mõju treener-sportlase suhtele hästi. Demokraatlik juhtimisstiil eeldab sportlaste osalemist otsuste tegemisel, planeerimisel, eesmärkide seadmises ja tegevuste paikapanemisel (*Ibid.*).

Demokraatliku suhtumise kõrval tuleb treeneril end siiski sportlaste silmis kehtestada, et teda austatakse ning peetakse autoriteediks. Kui sportlane on motiveeritud sisemisele arengule ja selle arendamisele ning tajub ka treeneri poolt toetavat suhtumist, on ka meisterlikkuse tase kõrgem. Kui sportlane tunneb end survestatult ja treeningkeskkond tundub tugevalt autoritaarne, eeldab see ka spordimehelikkuse madalamat taset. Üldjuhul ootavad sportlased treenerilt turvatunnet ja sõbralikku suhtumist.

Sportlaste tervise ja osavõtu panuse suurendamiseks peaksid treenerid end harima, et teada, kuidas luua motivatsioonikliima, mis põhineb innustaval suhtumisel ning kuidas hoida madalal jõuetuks muutvad strateegiad (Appleton & Duda, 2016, lk 68). Üheks võimaluseks on kasutada autonoomsust toetavat keskkonda, kus arvestatakse sportlase arvamuste ja vajadustega. Vastandiks oleks kontrolliva keskkonna olemasolu, kus sportlasel on vähe sõnaõigust. Pidev sundimine ja negatiivne suhtumine ei pruugi aga motivatsioonile hästi mõjuda.

Treeneri kõrval on suurteks sportlase mõjutajaks ja suunajaks vanemad. Kuna eriti noored sportlased peavad vanemate arvamust ja tuge oluliseks, võib see mõjutada ka sportlase motivatsiooni spordis. Positiivne suhtumine ja tagasiside suurendavad motivatsiooni, samas negatiivne tagasiside võib motivatsiooni vähendada, tekitada pettumust ning isegi õhnestada sportlase ja tagasiside andja suhteid (Keegan, Spray, Harwood & Lavallee, 2010, lk 93). Mõnedele sportlastele võib aga negatiivne tagasiside tekitada trotsi ning soovi näidata ja tõestada vastupidist, seega sõltuvad treeneri suhtumise tagajärjed paljuski sportlasest. Selline käitumine eeldab arvatavasti tugevat sisemise motivatsiooni olemasolu.

Autonoomselt toetava suhtumisega vanemad ja treenerid pakuvad tõenäoliselt valikuvõimalusi ning soodustavad initsiatiivi ning annavad positiivset, informatiivset ja konstruktiivset tagasisidet (Gaudreau, Morinville, Gareau, Verner-Filion, Green-Demers & Franche, 2016, lk 90). Igal spordialal viib paremate tulemusteni mõlemapoolne tagasiside, siis saavad areneda nii sportlane kui ka treener. Selle eelduseks on vaba suhtlemisviis, usaldus ja austus üksteise vastu. Kindlasti ei tohiks treener näha sportlast tema saavutuste põhjal, vaid väärtustama teda kui inimest.

Kui autoriteetne isik survestab oma alluvaid mõtlema, tunnetama ja käituma sarnaselt endale, on tegemist kontrollile allutava meetodiga (Amorose *et al.*, 2016, lk 2). Kontrolliv juhtimisstiil võib tekitada sportlases tunde, et tema enda soovid ja valikud ei ole olulised ja võib seetõttu omaks võtta treeneri või vanemate saavutuseesmärgid. Kui treeneri poolne iseseisvuse tähtsustamine mõjutab meeskonnasisest konflikti negatiivselt, võib järeldada, et mittetoetav suhtumine vähendab sportlaste enese-määratletud motivatsiooni spordis (Hein & Jõesaar, 2014, lk 201). Olenemata juhtimisstiilist peaks treener siiski toetama oma sportlasi ning keskenduma sellele, kuidas parimal võimalikul viisil positiivsete tulemusteni jõuda.

Paljud teadlased keskenduvad uuringutes suhtlustemaatikale ja motiveerivatele faktoritele, et paremini mõista laste ja noorte valikuid, mis puudutavad füüsilist aktiivsust (Tsiskari, Vernadakis, Foridou & Bebetos, 2015, lk 65). Motivatsiooni klassifitseeritakse peamiselt siseseks ja väliseks, kus sisemine motivatsioon määratleb indiviidi enda soovid ja eesmärgid ning väline motivatsioon tuleneb välistest motivaatoritest. Spordis oleks sisemiseks ajendiks sportlase soov areneda ja anda endast maksimum ning väliseks näiteks autasud ja meediakajastus. Treenerid peaksid suunama noori arendama ja tõstma oma sisemist ja ka välist motivatsioonitaset, kuid esmatähtis on spordi nautimine ja loomulik arenemine.

Väliselt võivad sportlast mõjutada vanemate, sõprade ja treeningkaaslaste arvamus ja suhtumine, kuid kõige olulisem on, millised soovid ja uskumused tulevad sportlase seest. Mida enesekindlamalt sportlane end tunneb, seda kõrgemaid eesmärgi on ta nõus võtma, sellega suureneb ka tema meisterlikkuse tase. Sportlased, kes arvavad, et nende meisterlikkuse tase on kõrge, naudivad ka oma spordialaga tegelemist ning saavutavad häid tulemusi (Li, Chi, Yeh, Guo, Ou & Kao, 2011, lk 632). Treenerid peaksid tundma end kindlalt, et tähtsustades meisterlikkuse rakendamist arenevad nende sportlastes mitmed head omadused nagu (Bortoli, Bertollo, Comani & Robazza 2011, lk 179):

- õppimisprotsessi nautimine,
- suurem meisterlike oskuste võimekus,
- järjepidevus raskustega toimetulemises.

Sportlase eesmärkideks võivad olla võistluse võitmine, isikliku rekordi tegemine või kindlast vastasest parem olemine, mingil põhjusel võib aga eesmärk jääda kättesaamatuks. Põhjused võivad tulla sisemisest ebakindlusest või paratamatutest oludest, nagu vigastus või haigus. Meisterlikkusele suunatud eesmärgid omavad positiivset mõju rahulolule, selleks peaksid treenerid ja vanemad julgustama eesmärkide omaksvõtmist, mis mõjutab positiivselt suhtumist (suunatus) ja võrdlema oma saavutusi oma arengust ja omandatud oskustest lähtudes (meisterlikkus) (Puente-Diaz, 2013, lk 256). Üldiselt nähakse eesmärkide täitmise nimel pingutamist ja tegutsemist positiivse nähtusena, samas allaandmist ja eesmärkidest hoidumist peetakse nõrkuseks.

Takistustele-orienteeritud toimetuleku ja heaolu vahel võib esineda positiivne seos, kui sportlane kasutab samal ajal ka ülesandele-orienteeritust (Nicholls, Levy, Carson, Thompson & Perry, 2016, lk 54). Juhul kui põhirõhk on siiski ülesande sooritamisel, ei mõjuta takistustele keskendumine nii suurelt lõpptulemust. Juhendajatel on võimalik kontrollida ja vähendada ülesandele-orienteerumisel vähearenenud aspekte testides ärevuse taset või enese-tõhususe vähenemist (Dull, Schleifer & McMillan 2015, lk 168). Kui sportlane ei sea eesmäärke saavutamaks edu, on ta tähelepanu pööranud kõikidele takistustele, miks ta ei saa eesmärki täita.

Treenerid peavad olema teadlikud saavutuseesmärkide ja püüdluste (sisemised ja välised eesmärgid) erinevusest individuaal- ja meeskonnaalade vahel (Koh & Wang, 2015, lk 101). Meeskonna-spordialadel on eeldatavasti oluline ühtsuse tunne ja ühise eesmärgi nimel treenimine. Meeskonnaliikmed ei pruugi tegutseda täpselt sama motivatsiooni ajel ning treener peab suunama indiviidide panuse üheks tervikuks. Treenerid peaksid looma võistkonnas tugeva ülesande-põhise kliima, et tagada sportlaste motivatsioon ja heaolu (López-Walle, Balaguer, Castillo & Tristan, 2011). Vastupidi, ego-põhine kliima tekitab palju erinevaid motivatsioone ning meeskond ei pruugi seetõttu hästi toimida.

Treener suudab oma tööga parandada sportlase võimekust ja suunata motivatsiooni. Väga oluline on treeningkeskkond ning isikutevahelised suhted, nii sportlaste kui ka treenerite vahel. Eelkõige on positiivne keskkond ja suhted vajalikud noorte ja spordialaga alustavate sportlaste puhul, et nad tunneksid end hästi ning huvituksid ala väljakutsetest. Juhul kui sportlane ja treener on motiveeritud sarnasele eesmärgile on eeldatavalt lõpptulemuseks saavutatud eesmärk või suurem osa sellest. Üsna tähtis on ka valitud

suund kuidas eesmärki täita, kas tähtsustatakse ülesande- või egole orienteeritust ehk kas oluline on enese arendamine või teistega võrdlemine.

1.2. SAAVUTUSMOTIVATSIOONI TEOREETILISED LÄHTEKOHAD

Inimest paneb tegutsema seatud eesmärk ning soov midagi saavutada või ära teha. On mitmeid faktoreid, mis sunnivad eesmärke täitma, üheks liikumapanevaks nähtuseks on motivatsioon. Järgnevas alapeatükis on kirjeldatud mitmeid saavutusmotivatsiooni teoreetilisi lähtekohti, mis selgitavad motivatsiooni teket, suunda ja tugevust.

Motivatsiooni kõrval mängib olulist rolli mõtete ja fantaasia kasutamine, seda eriti näiteks paremaks soorituseks võistlustel. Võistlussituatsiooni mõtetes läbimängimine aitab reaalset sooritust paremini läbi viia, sest siis ei ole see olukord nii uus ja võõras ning sportlane tunneb end enesekindlamalt ja on kõrgemalt motiveeritud. Vastupidiselt, sportlased, kellel on väiksem motivatsioon võivad arvata, et eesmärgi kujutus võib kaasa tuua negatiivseid emotsioone (pettumus, ärevus, hirm, viha) ning kaasa tuua ebamugavustunde ja seega väldivad nende kujutluste kasutamist (Gregg, O & Hall, 2016, 145). Kujutus-meetodi kasutamise ja motivatsiooni kõrval on olulised ka teised isikuomadused nagu kompetentsuse ja edukuse tajumine.

Enesemääratlemisteooriast (SDT – *Self Determination Theory*) lähtudes, on kriitiliseks asjaoluks eesmärgi püüdluses ja saavutuses tase, millega inimesed on võimelised rahuldama oma psühholoogilisi põhivajadusi püüeldes ja saavutades enda poolt väärtustatud väljundid (Deci & Ryan, 2000, lk 227). Nendeks vajadusteks on (Frielink, Schuengel & Embregts, 2016, lk 1):

- autonoomsus (oma otsuste ja valikute tegemise tajumine),
- kuuluvuse tunne (seotuse ja hoolivuse tunne teiste inimeste poolt),
- kompetentsus (kasulikkuse tunne saavutades hinnatud tulemus).

Põhivajaduste täitmine peaks sisemise motivatsiooni hoidmise kõrval ka seda arendama, väidetavalt on oodata isegi sisemise motivatsiooni suurenemist (Gnambs & Hanfstingl, 2016, lk 1701). Sisemotivatsiooni suurenemine on oluline nii treeneri kui ka sportlase poolt vaadatuna. Tugeva sisemise motivatsiooni korral on nii sportlane kui treener nõus

raskemates olukordades pingutama ning eesmärgi nimel edasi töötama. Põhivajadused võivad olla erineval tasemel täidetud, kuid mõjutavad siiski motivatsiooni taset.

SDT määratleb motivatsiooni seoseid ühelt poolt kontrollivateks (nt väline ja pealesurutud motivatsioon) ja autonoomseteks (nt sisemine ja omaksvõetud motivatsioon) (Funk, Shields & Bredemeier, 2016, lk 67). Kontrolliv suund tuleneb indiviidist lähtudes väljapoolt, nt treener, vanemad, treeningkaaslased ning autonoomne motivatsioon pigem sportlasest endast. Teoorias eristatakse:

- amotivatsiooni ehk motivatsiooni puudumist;
- sisemist motivatsiooni, mis eeldab tegevuse algatust sisemisest soovist ja kuna tegevus on huvitav ja rahuldustpakkuv;
- välist motivatsiooni, mis omakorda jaguneb neljaks regulatsiooniks:
 - omaksvõetud regulatsioon kirjeldab käitumist, kui isik väärtustab tegevust ja see on tema jaoks oluline, kuigi ei ole otsene eesmärk;
 - pealesurutud regulatsioon väljendub käitumises süü või häbitundest või ego täiustamises, näiteks uhkusest; (Bentzen, Lemyre & Kenttä, 2016, lk 11)
 - integreeritud regulatsiooni korral võetakse tegevus omaks, sest see aitab eesmärki saavutada;
 - välise regulatsiooni korral võetakse eesmärk omaks, et saada vanematelt (või kelleltki teiselt) autasu või mitte saada teiste halvakspanu osaliseks (Ozdemir, Lane & Michou, 2016, lk 1162).

Vastavate regulatsioonide selgitamine aitab selgitada, kas indiviidi eesmärgid tulenevad sisemisest soovist ja vajadusest või välistegurite poolt. Pealesurutud motivatsioon võib tuleneda näiteks vanemate soovist saavutada enda nooruspõlves saavutamata jäänud võidud ja tulemused. Kõrge välise motivatsiooni korral on sportlane või ka treener huvitatud auhindadest ja –rahadest või meediakajastusest.

Saavutuseesmärgi teooria (AGT – *Achievement Goal Theory*) kirjeldab ja selgitab saavutamiskäitumist (Dull *et al.*, 2015, lk 154). Antud mudeli põhjal jaguneb motivatsioon ülesande-, või ego-põhiseks ning on positiivse või negatiivse suunaga. Kõrgelt ülesandele-orienteeritud indiviidid on keskendunud enesearendamisele ja panusesse, et täita ülesanne; nende kompetentsi tajumine on refleksiivne. Seevastu on egole-

orienteeritud inimeste eesmärk olla teistest parem vähema pingutusega, selle tulemusel on nad keskendunud normatiivsele kompetentsile. (Bortoli *et al.*, 2011, lk 171) Negatiivse suuna korral hoidub indiviid vastavalt ülesande- või ego-eesmärkidest. Mascrot *et al.* (2015, lk 8) uuringu tulemused näitasid, et eesmärkide ülesande- ja ego-põhisteks määratlemine on käsitletav nii spordi kui ka kooli valdkondades.

Eneseväärikuse teooria (SWT – *Self Worth Theory*) kohaselt hinnatakse inimest vaid tema saavutuste põhjal ning see võib tekitada indiviidis positiivseid või negatiivseid tundeid, olenevalt tema saavutustest. Juhul kui edukuse soov väheneb, võib suureneda läbikukkumise hirm, mis võib sooritust mõjutada ning kaasa tuua enese-pidurdamise soovi, kõrvalhiilimise, kehvemad sooritused või loobumise (Castella, Byrne & Covington, 2013, lk 876). Tähtsustatud eesmärgi täitmise ebaõnnestumise hirmu vähendamiseks on näiteks võimalus valida väiksem eesmärk. SWT perspektiivist sõltub kirjeldatud ohustatuse tunne motiivi, võimekuse, tulemi ja saavutuse dünaamikast (Lee, Bong & Kim, 2014, lk 541). Selle teooria kohaselt on tähtsad indiviidi tajutud võimekus ja kogetud saavutused ehk kui väärikana ta end eesmärki täites tunneb.

Eesmärkide seadmise teooria (GST – *Goal Setting Theory*) eeldab, et inimesed seavad endale pidevalt eesmärke, kas teadlikult või alateadlikult. Eesmärkide seadmise teooria põhjal on määratletud kõrge eesmärgi ja ülesande soorituse vahel positiivne lineaarne suhe (Latham & Locke, 2007, lk 291). Paikapandud ja proovilepanevad eesmärgid loovad eelduse paremaks soorituseks võrreldes kergete, annan-endast-parima eesmärkidest või eesmärkide mitteseadmisel (Moon, Yun & McNamee, 2016, lk 1820). GST kohaselt on inimeste eesmärgid käitumise tõhuslikud tagajärjed ning indiviidide sooritus on maksimeeritud kui (Gagne & Deci, 2005, lk 341):

- seatakse täpsed, keerukad eesmärgid, millel on kõrge valents;
- mõistetakse, milline käitumine viib eesmärkide täitumiseni ning tunnevad end sealjuures pädevana.

Nimetatud teooria eeldab, et indiviid jätkab nii kaua eesmärgi nimel tegutsemist, kuni see on täidetud. Üldiselt on spordis enamus eesmärke niiöelda uuesti täidetavad ehk sarnaseid võistlusi ja võistlusolukordi tuleb sportlase karjääri jooksul ette korduvalt. Seega võib

antud põhimõtet lugeda spordis teostatavaks. Rahvusvahelisi tiitlivõistlusi võib esineda pigem vähem kui väiksemaid riiklikke võistlusi.

Ootuspärase tulemuse teooria (EVT – *Expectancy Value Theory*) kohaselt määrab indiviidi tegevuse tema uskumus enda kompetentsusesse täita eesmärk. Samas on ka oluline, kui suur on vastava eesmärgi tajutud väärtus. Ootused ja väärtused mõjutavad otseselt valikuid, mida tahetakse saavutada (Wigfield & Eccles, 2000, lk 69). EVT mudel eeldab, et ootused edukusele ja subjektiivsed eesmärgi väärtused on põhikomponendid, millel on otsene ja kohene mõju järjepidevusele, valikutele ja motivatsioonile (Ball, Huang, Cotten, Rikard & Coleman, 2016, lk 622). Kompetentsuse suurus tuleneb indiviidi seest ehk on sisemiseks motivaatoriks ja tajutud väärtus võib olla nii sisese kui ka välise mõjuga.

Eelmise teooriaga on üsna sarnane Atkinsoni ja McClellandi poolt väljatöötatud vajaduste saavutusteooria (AMT – *Achievement Motivation Theory*), mille kohaselt sõltub indiviidi motivatsioon sellest, millisel määral tajub ta edukust saavutada eesmärk. Samuti sõltub eesmärk indiviidi motiivist saavutada edu. Selle teooria puhul võib olla lähenemine positiivne või negatiivne ehk on suunatud edule või ebaedu vältimisele. Atkinson leiutas valemi, mis kirjeldab tegureid, mis mõjutavad saavutamise tendentsi (Janman, 1987, lk 328):

$$Ta = (Ms - Mf) \times Ps \times (1 - Ps),$$

kus Ta – eesmärgi saavutamise tõenäosus,

Ms – motiiv saavutada edu,

Mf – motiiv vältida ebaedu,

Ps – tajutud edu võimalikkus.

Edu saavutamise soovi kõrval on oluline, kui suur on indiviidi hirm ebaõnnestumise ees ja tajutud edu võimalikkus, mis oleneb kompetentsuse tajumisest. Motivatsiooni mõjutajaid on oluline kontrollida, sest need võivad määrata kognitiivse laadi ja valikute piiramise efektiivsuse (Martinsen, Furnham & Hærem, 2016, lk 1329). Mentaalse tugevusega kaasneb suurem motivatsioon ning inimene võib seada endale suuremaid eesmärke.

Järgnev tabel 1 annab ülevaate kirjeldatud teooriatest, kus on ka välja toodud teooriate loojad ja väljatöötamise aeg ning tugipunktid, millele teooria toetub. Spordi ja liikumisega seotud uuringutes on enamasti käsitletud SDT ja AGT teooriad ja mudeleid, viimast pigem kehalise kasvatus tundide analüüsil. Teisi teooriaid kasutatakse pigem teistes eluvaldkondades saavutusmotivatsiooni uurimiseks.

Tabel 1. Saavutusmotivatsiooni teooriad ja nende tugipunktid

Saavutus motivatsiooni teooria	Teooriate tugipunktid						
	Amotivatsioon	Väline motivatsioon	Sisemine motivatsioon				
			Kompetentsus	Autonoomsus	Kuuluvustunne	Egale orienteeritus	Eesmärgile orienteeritus
SDT (Deci & Ryan, 1985)	+	+	+	+	+		
AGT (Ames, 1992; Nicholls 1989)		+	+			+	+
SWT (Covington & Beery, 1976)			+		+		
GST (Locke & Latham, 1990)		+	+				+
EVT (Eccles, 1983)		+	+				
AMT (Atkinson & McClelland, 1957)			+				+

Allikas: Deci & Ryan, 2000, lk 237-238; Dull *et al.*, 2015, lk 154; Castella *et al.*, 2013, lk 862; Locke & Latham, 2013, lk 5; Ball *et al.*, 2016, lk 621; Martinsen *et al.*, 2016, lk 1321-1322; autori koostatud.

Antud lõputöö uuringu aluseks võetakse SDT teooria, sest see mõõdab kõige rohkem erinevaid motivatsiooniliike. Teooria võimaldab analüüsida sportlaste ja treenerite saavutusmotivatsiooni vibuspordis sisemisest motivatsioonist, välimisest motivatsioonist ja amotivatsioonist lähtudes. Samuti on võimalik uurida indiviidi poolt tajutud põhivajaduste rahuldamise taset.

1.3. SAAVUTUSMOTIVATSIOONI ERIPÄRAD SAAVUTUSSPORDIS

Tipp- ehk eliitsportlaste treenimisel on saavutusmotivatsioon väga oluline. Sportlasel peab olema sitkust, tahet ja järjekindlust seatud eesmärkide täitmiseks. Samaväärselt oluline on pädeva treeneri ning sujuva ja usaldusväärse koostöö olemasolu. Tippspordis on oluline sportlase heaolu ja kõrvaline tugi, eelkõige treeneri, vanemate ja treeningkaaslaste poolne.

Spordis võib näha keerukaid saavutuste reguleerimisi, kus sportlased peavad mitme aasta jooksul palju vaeva nägema, et saavutada vajaminevad oskused (Puente-Diaz, 2013, lk 256). Selleks, et sportlane suudaks olla püsivalt ja pikka aega oma spordialaga seotud, peaks ta olema kõrgelt motiveeritud, eriti saavutamisele. Ozdemir, Lane ja Michou (2016, lk 1168) uuringu tulemustest selgus, et tähtsustades saavutusmotivatsiooni „mida“ ja „miks“ aspekte, selgub eesmärgi täitja motivatsioon kindlas olukorras. Oskuste arendamiseks ja kogemuste saamiseks peaks sportlane endale selgeks tegema sisuliselt täpsed ja ajaliselt määratletud eesmärgid, siis säilib ka püsivus ja motivatsioon.

Nii sportlase kui ka treeneri poolt vaadatuna on oluline selliste vajaduste nagu autonoomsus, kompetentsus ja kuuluvustunde täitmine. Eliitsportlaste heaolu ja tajutava stressi mõõdupuudeks on kombinatsioon rahuldatud ja rahuldamata vajadustest, täiuseihalus ja enesehinnang (Lundqvist & Raglin, 2015, lk 244). Treenerid, kelle põhivajadused on täidetud, tunnevad, et nad juhivad ise oma elu, on võimekad ja kompetentsed ootuste täitmiseks ning omavad kaastöötajatega tähendusrikkaid suhteid (Bentzen, Lemyre & Kenttä, 2015, lk 30). Treener saab põhivajaduste täidetuse korral juurde motivatsiooni oma tööga edasi tegeleda ning motiveerida omakorda sportlasi. Kui autonoomsus-regulatsioon on madal võivad sellega kaasneda negatiivsed aspektid ning

suurendada kurnatuse risk (Bentzen *et al.*, 2016, lk 17). Kurnatus võib ilmneda samuti nii treeneril kui ka sportlasel.

Sportlasi mõjutavad huvi, uudishimu ning vajadus meisterlikkuse ja arengu järele (Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci & Ryan, 2013, lk 329), need eeldavad sisemise motivatsiooni olemasolu ja ülesandele orienteeritust. Mõnda sportlast võivad ajendada välised faktorid nagu autasud, meediakajastus või teiste poolt tajutud arvamuse järgi tegutsemine. Ülesandele orienteeritus ilmneb, kui sportlane on motiveeritud isiklikust meisterlikkusest, arengust ja kõrgema võimekuse saavutamisest. Egole orienteeritud sportlase tegevus on suunatud väljapoole, nagu vastase võitmine, oma võimekuse demonstreerimine ja/või esinemine. (Lochbaum, Çetinkalp, Graham, Wright & Zazo, 2016, lk 4) Ülesandele-orienteeritud indiviidid ei pane ennast liigselt muretsema väliste asjaolude pärast, mida nad tegelikult muuta ei saa ning keskenduvad rahulikult oma eesmärgile.

Tippspordis kasutatakse soorituse parandamiseks lisaks füüsilisele treeningule ka mentaalset treeningut, tänu millele kogevad sportlased ilmselt suuremaid saavutusi kui vaimse treeninguga mittetegelevad sportlased. Stressirohkete situatsioonide läbitegemine tekitab reaalses olukorras juba tuttava tunde ning soorituse tase on selle võrra kõrgem. Suurema mentaalse tugevusega sportlased tähtsustavad ettevalmistust, enesekindluse arendamist ja proovilepanekute otsimist (Jackman, Swann & Crust, 2016, lk 64).

Võistlusspordis mängib motivatsioon lisaks kolossaalsele tähtsusele lõpptulemuse saavutamisele rolli ka sihikindluses või loobumises (Kuczek, 2013, lk 129). Motivatsiooni suurus ja suund edasiliikumisele või katkestamisele võib mõjutada ka treeneri suhtumist treeningul ja võistlustel. Treeneril on võimalus suunata sportlase motivatsiooni julgustades teda muutustele paremuse poole. Nooremaid sportlasi treenides peaks treener tagama ülesandele-orienteerituse ning aja möödudes julgustama ka ego-orienteeritust, sest tipptasemel sportlastelt oodatakse häid kohti ja võite vastaste üle nii sponsorite kui treeneri poolt.

Keegan, Harwood, Spray & Lavallee (2014, lk 106) uuringu tulemusest järeldub, et motivatsioon mõjutab sportlase karjääri, võimaldades muuta treeningtingimused rahulolu suurendavamaks ja arendada osalust ning arengut – kõik need tulemused on

eliitsportlasele potentsiaalini jõudmiseks ja selle säilitamiseks hädavajalikud. Eliitsportlased treenivad ja toovad ohvreid, et jõuda füüsilises seisundis, tehnilistes oskustes ja saavutusvõimetes tipptasemele. Tippsaavutused ei ole kindlasti lihtsalt saavutatavad, vaid nõuavad pikka ja järjepidevat ettevalmistust. Eliitsportlased peavad pikal perioodil püsima kõrgelt motiveerituna, et sageli ja intensiivselt treenida (Keegan, Harwood, Spray & Lavalley, 2014, lk 97).

Kuna treenerid, nagu ka sportlased, kulutavad tippspordiga tegeledes palju ajalisi ja finantsilisi ressursse nii treeninglaagrite kui võistlussõitude peale, on oluline siiski panna rõhku sisemisele motivatsioonile ja põhivajaduste rahuldamisele. Välise motivatsiooni korral oleksid treenerid huvitatud pigem rahalistest aspektidest või nn meediakuulsusest. Organisatsioonid peaksid looma vajadusi-rahuldava töökliima töötajate motiveerimiseks ja paremateks saavutusteks, et nende tähelepanu ei oleks palgasüsteemil (Olafsen *et al.*, 2015, lk 455). Üheks võimaluseks on treeneritele koolitustel käimise võimaldamine, et nad saaksid teadmisi omandada ja täiendada.

Motivatsioonitaseme uurimiseks spordis kasutatakse põhiliselt AGT või SDT teoorial põhinevaid mudeleid, esimest kasutatakse ka kehalise kasvatus ja üldise liikumise motivatsiooni uurimiseks. SDT teooria mudel BRSQ loodi täpsemalt võistlusspordiga tegelevatele inimestele, andmaks usaldusväärsemaid tulemusi kui varasemad SDT-l põhinevad uuringud (Tsiskari *et al.*, 2015, lk 66). Täpsemalt uurib mudel inimese põhivajaduste täitmist, mis on oluline sportlaste ja treenerite rahuloluks.

AGT põhimudeliks on 2*2 küsimustik, mille neli saavutuseesmärki on: meisterlikkusele suunatus (ülesande või kompetentsuse põhine, nt „Ma tahan õppida võimalikult palju“), meisterlikkusest hoidumine (ülesande või ebakompetentsuse põhine, nt „Ma muretsen pidevalt, et ei suuda kõike õpitut omandada“), sooritusele suunatus (põhineb normatiivsel kompetentsil, nt „Mulle on oluline olla teistest parem“) ja soorituse vältimine (põhineb normatiivsel ebakompetentsusel, nt „Mu eesmärgiks on hoiduda halvast sooritusest“) (Wang, Biddle & Elliot, 2007, lk 149). SDT põhivajaduste taseme väljaselgitamiseks kasutatakse BPNS mudelit, mis koosneb 21 väitest, 8 mõõdavad kuuluvustunde („Saan inimestega hästi läbi“), 7 mõõdavad autonoomsuse („Mulle tundub, et inimesed, kellega suhtlen igapäevaselt, arvestavad minu tunnetega“) ja 6 uurivad kompetentsuse („Enamasti tunnen, et olen oma tegevustes võimekas“) täitvuse taset (Şimşek & Demir, 2013, lk 667).

Et analüüsida SDT motivatsioonitasemeid, kasutatakse BRSQ mudelit, mille abil leitakse motiveerituse tase („Ma tegelen spordiga, sest...“) kasutades 16 väidet, et selgitada sisemist motivatsiooni (4 väidet, nt „sest see on lahe“), omaksvõetud regulatsioon (4 väidet, nt „sest hindan kaasnevaid lisaväärtusi“), pealesurutud regulatsioon (4 väidet, nt „sest tunneksin end süüdi kui loobuksin“) ja väline regulatsioon (4 väidet, nt „sest kui ei tegeleks, ei oleks teised minuga rahul“) (Fenton, Duda, & Barrett, 2016, lk 1877). Kuna SDT võimaldab analüüsida nii inimese põhivajaduste täidetavust kui ka motivatsiooni võimalikke suundasid, kasutatakse käesolevas lõputöös just seda saavutus-motivatsiooniteooriat ning mudeleid.

Saavutussportlased treenivad end vaimselt ja füüsiliselt tugevaks, et võistluspingetega toime tulla. Tippsportlased on nõus tegema pikki ja raskeid treeninguid, et seatud eesmärgid täita, neid innustab huvi ja vajadus meisterlikkuse järele. Üldiselt lähtuvad nad suuresti sisemisest motivatsioonist, õpivad vigadest ja kaotustest ning otsivad väljakutseid, et end arendada. Saavutusspordis on tähtis roll treeneril, kes toetab sportlast tema tegevuses, innustab muudatustele paremuse suunas ning suunab vajadusel motivatsiooni suunda. Motivatsiooni taseme selgitamiseks on hea kasutada SDT mudelite põhjal loodud küsimustikke, seda nii sportlaste kui ka treenerite hulgas.

2. SAAVUTUSMOTIVATSIOONI UURING EESTI VIBUSPORTLASTE JA TREENERITE SEAS

2.1. SAAVUTUSMOTIVATSIOONI PROBLEMAATIKA EESTI VIBUSPORDIS

Eesti Vibuliitu (EVL) kuulub 13 liikmesklubi, kümnes maakonnas ning Spordiregistri andmetel (Eesti Spordiregister..., *n.d.*) on 2016 aasta seisuga vibusportlasi 590. EVL on vaba algatuse alusel avalikes huvides mittetulundusühinguna tegutsev heategevuslik vabatahtlik ühendus, mille põhitegevus on suunatud vibuspordi arendamisele Eestis. Liit propageerib ja koordineerib saavutuslikku ja harrastuslikku vibusporti Eestis ja esindab Eesti vibusporti rahvusvahelisel tasandil (Eesti Vibuliidu..., 2012, lk 1). Spordiregistri andmetel (Eesti Spordiregister..., *n.d.*) oli lõputööga alustades vibuspordis litsentseeritud treenereid 18, kellest kaheksal lõppes kutse 2016 aasta detsembris. Käesoleval aastal on treenereid 16 – mõned treenerid uuendasid litsentsi ning oli ka neid, kes taotlesid kutset esmakordselt.

Aastas korraldatakse mitmeid klubivõistlusi, riiklikke tiitlivõistlusi ja ka rahvusvahelisi võistlusi, hooaja suurimal võistlusel osaleb keskmiselt 80 sportlast viiest riigist. EVL kalenderplaanides on viimase üheteist aasta jooksul keskmiselt 22 võistlust aastas, viimasel paaril aastal 27 võistlust. Rahvusvahelisel tasandil on Eesti sportlased võistelnud keskmiselt 13 välisvõistlusel, kahel viimasel aastal on see number ligi 30. Eesti vibusportlaste viimase kümnendi suurimaks saavutuseks on riigi esindamine Londoni ja Rio olümpiamängudel, kus osales üks naisvibulaskur.

Käesolev lõputöö keskendubki sport- ehk olümpiavibu laskurite ja nende treenerite saavutusmotivatsiooni uurimisele, kuna nimetatud vibuklass kvalifitseerub ainukesena (plokk-, vaistu-, ja pikkvibu kõrval) Olümpiamängude formaati. Enne põhiuuringu

läbiviimist viidi läbi intervjuu Eesti Vibuliidu juhatuse liikmega e-maili teel, et selgusele jõuda EVL arengukavas püstitatud eesmärkide täitmisel. Lisaks tehti dokumendianalüüs, et teada saada palju on viimase kümne aasta jooksul Eestis noorsportlasi, kes esindavad oma klubi rahvuslikel tiitlivõistlustel ning paljud on nendest katkestanud.

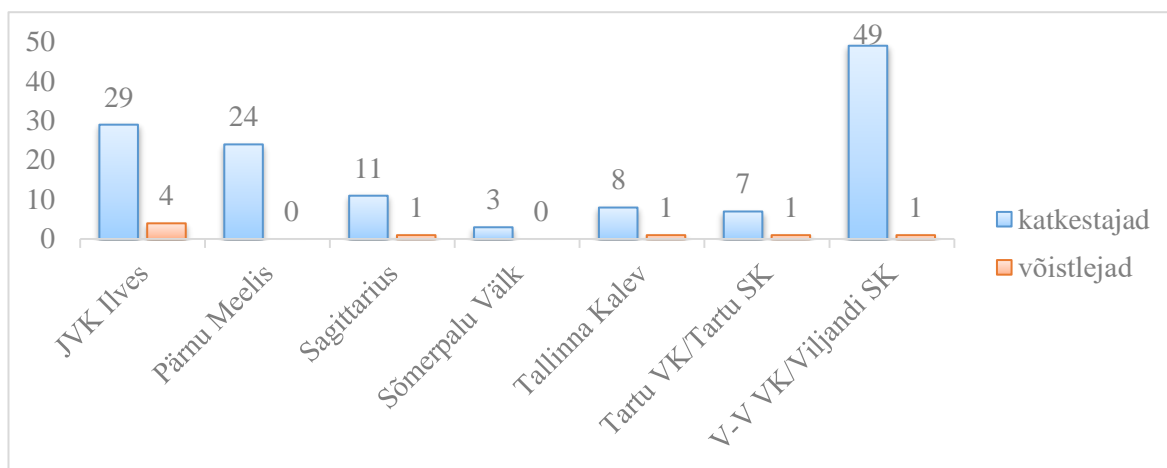
Juhatusel liikmega (A. Agu, e-kiri, 2.10.2016) läbi viidud intervjuust selgus, et treenerite motiveerimisega alustati põhjalikumalt 2016 aastal, näiteks alustati projektipõhiselt kõrgema taseme kutseeksami küsimuste väljatöötamist ja treenerite koolitustele kutsuti esinema erinevaid koolitajaid. Üheks juhatusel poolt esitatud eesmärgiks oli kooli lõpetanud noortele mõeldud programmi loomine, mis hoiaks neid vibuspordiga tegelemas, kuid seda ei suudetud teostada, kuna projektile ei leitud rahastajat. Positiivse küljena töötati sportlaste motiveerimiseks välja süsteem tulemuspõhiseks toetuseks lisaks võistluskõiguste eelsele toetusele.

2016 aasta lõpul vahetus juhatusel koosseis ning hetkel on järgnevateks aastateks põhikiri ja arengukava välja töötamata. Kuna eelmisel juhatusel jäi rahastuse puudumisel kooli lõpetanute programm loomata ning kui eesmärk jääb hetkel töötava juhatusel tegevusplaanidest välja, võib ka lõputöös kinnitust saav probleem jääda lahendusetu. Saavutusspordi arenguks on oluline just juunioride klassi sportlaste saavutusmotivatsiooni olemasolu, kuna just see vanuseklass (18-20 aastased) eelneb täiskasvanute klassile. Noorteklassist väljakasvanud laskuritel on kogemuste olemasolul eeldus saavutada häid tulemusi ka rahvusvahelistel tiitlivõistlustel, mis tulevad Eesti saavutusspordile ainult kasuks.

Dokumendianalüüs nägi ette Eesti noorte tiitlivõistluste protokollide läbivaatamist alates aastast 2006 ning osalejate üleskirjutamist. Otsitud nimed pandi kirja klubide lõikes ning selgus, et 2016 aastaks pidanuks jõudma noorteklassidest täiskasvanute klassi 139 sportlast, kuid tegelik number on kaheksa. Kui arvestada katkestajaid igas vanuseklassis, oleks loobujaid kokku ligi 300, kuid kuna eeldatavasti kasvavad saavutussportlased välja noorteklassidest, on fookuses need sportlased, kes katkestasid vibuspordi enne täiskasvanute klassi jõudmist.

Järgneval joonisel 1 (lk 23) on näha aastaks 2016 katkestanud sportlaste arv, kes võistleksid 2016 aastal täiskasvanute klassis ning vibuspordiga tegelevate sportlaste arv,

kes jätkasid vibuspordiga ka täiskasvanute klassis. Kõige suurem katkestajate hulk on Vana-Võidu VK/Viljandi SK-l, kus katkestajaid on kokku 49 ning võistlemist jätkab vaid üks sportlane. Pärnu ja Sõmerpalu vibuklubides ei tegele vibuspordiga üksi sportlane, kes oleks noorteklassist jõudnud täiskasvanute klassi. Kõige suurem noorteklassidest väljakasvanute hulk on Järvakandi Ilveses. Viimase kümne aasta jooksul on 94% noorsportlasi katkestanud enne täiskasvanute klassi jõudmist.



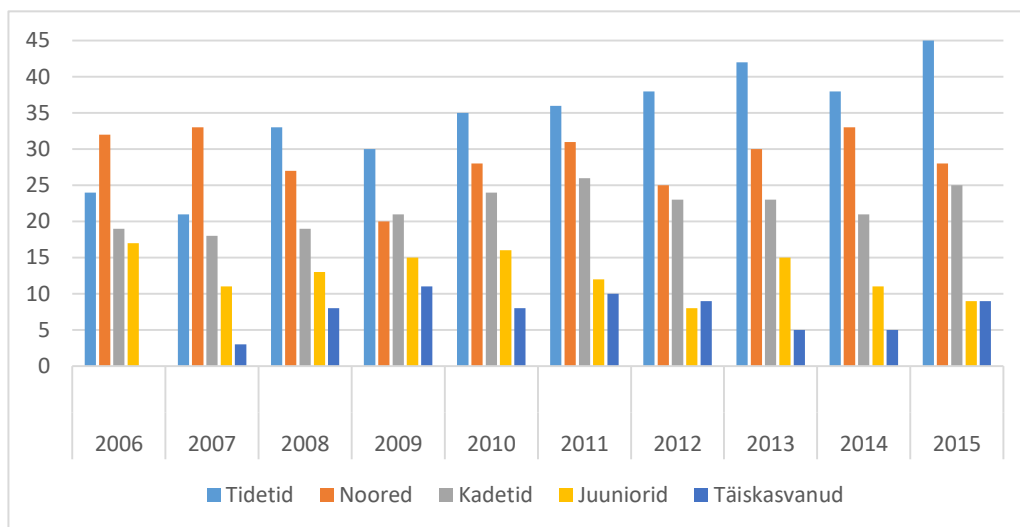
Joonis 1. Katkestajad vs võistlejad täiskasvanute klassis, 2016 aasta seisuga (autori koostatud)

Vibuspordis, nagu ka paljudel teistel spordialadel, on kindlad võistlusklassid, mis on määratletud vanuse põhjal. Igal vanusegrupil on kindlad võistlusharjutused, mis erinevad distantse pikkuse ja märklehe suuruse poolest. Välishooaeg algab aprilli lõpus ning lõpeb oktoobri alguses, vahepeal treenitakse ja võisteldakse sisetingimustes. Vanuseklassidel on ka oma nimetused:

- tidetid – lapsed vanuses kuni 12 aastat,
- noored – 13-14 aastased,
- kadetid – 15-17 aastased,
- juuniorid – 18-20 aastased,
- täiskasvanud – alates 21 eluaastast.

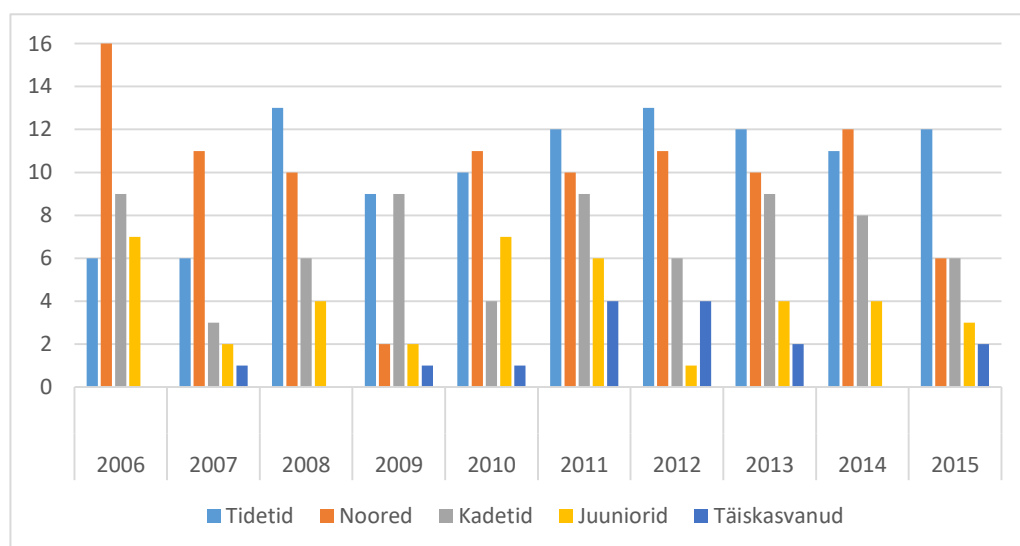
Välihooajal lasevad näiteks tidetid ja juuniorid sama suurt märklehte, kuid tidetid lasevad 15 meetri ja juuniorid 70 meetri distantstilt. Sisehooajal on distantside vahe 3 meetrit, vastavalt 15 ja 18, kuid märklehe vahe on selle võrra suurem, keskosa läbimõõt on vastavalt 12 ja 4 cm. Üks võimalik loobumise probleem võibki olla vanuseklasside ja

distsantside/märklehtede suuruse suur erinevus. Joonis 2 annab ülevaate viimase kümne aasta jooksul võistelnud sportlaste arvudest vanuseklasside lõikes.



Joonis 2. Võistlejad vanuseklasside lõikes (autori koostatud)

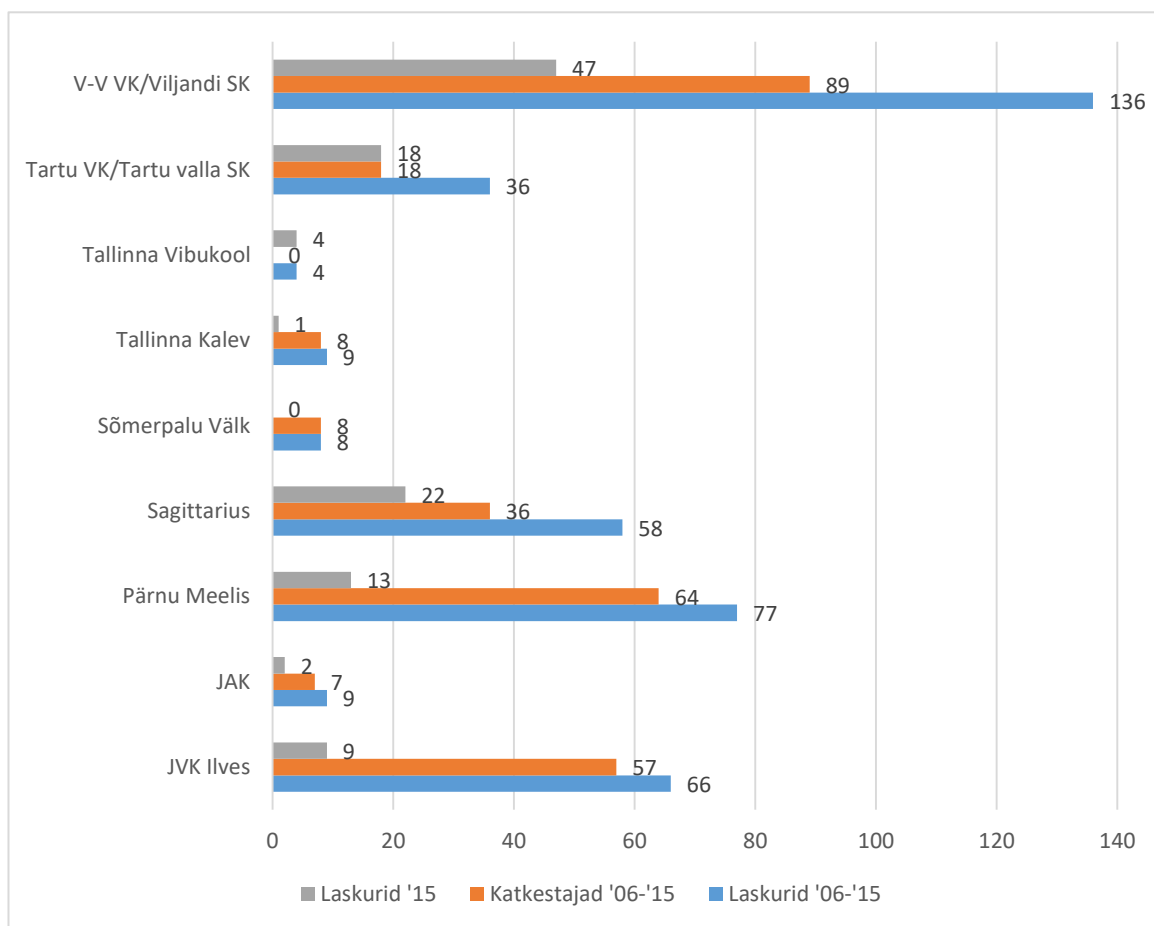
Aastate jooksul püsib noorsportlaste arv kõrgem kui vanemate laskurite arv. Tidettide vanuseklass on arvukaim ning näitab tõusvat tendentsi. Kadettide vanuseklass püsib viimaste aastate keskmisi vaadates üsna stabiilne. Juuniorite klassist täiskasvanutesse jõudnuid ja ala katkestanuid on enim aastatel 2013 ja 2014. Järgnev joonis 3 sarnaneb eelmisele, andes ülevaate katkestanud sportlastest vanuseklasside lõikes.



Joonis 3. Katkestajad vanuseklasside lõikes (autori koostatud)

Katkestajaid on samuti enam noorteklassides, ehk noorsportlasi on kõige rohkem, kuid samas on ka katkestanute arv selles klassis kõrgeim. Enamus aastatel on ka loobunud kadettide arv üsna kõrge. Alates 2011 aastast on täiskasvanute klassi jõudnute katkestajate arv suurenenud.

Dokumendianalüüs võimaldas ka analüüsida katkestajate arvusid vanuseklasside vahetusel viimase kümne aasta jooksul. Keskmiselt oli loobujaid vanuseklassi vahetusel 37% ning enim esines seda Järvamaa Amburite Klubis (63%) ja Vibuklubis Sagittarius (41%). Järgnev joonis 4 annab ülevaate vibuspordiga tegelejate ja katkestajate arvudest klubide lõikes. Täpsemalt on näha mitu aktiivset laskurit osales Eesti tiitlivõistlustel aastatel 2006-2015 ning palju oli sellel ajavahemikul loobujaid. Samuti on välja toodud nende sportlaste arv, kes on jätkanud vibutreeninguid aastal 2015.



Joonis 4. Laskurid ja katkestajad klubide lõikes (autori koostatud)

Kokku tegeles vibuspordiga viimase kümne aasta jooksul 403 sportlast, kellest 2015 aastaks oli katkestanuid 287 ehk üle 70% koguarvust. Enim sportlasi ja katkestajaid on

Võrumaal, kus kõik viimase kümne aasta jooksul vibuspordiga tegelejad on katkestanud. Üle 80% katkestajaid on järgmistes vibuklubides: Tallinna Kalev, Järvakandi Ilves ja Pärnu Meelis. Parim seis on Tallinna Vibukoolis, kus sportvibulaskmist alustas viimasel paaril aastal 4 sportlast ning katkestanud pole nendest ükski.

2.2. SAAVUTUSMOTIVATSIOONI UURINGU TULEMUSED

Uuringu eesmärgiks oli selgitada vibusportlaste ja nende treenerite, samuti ka spordiala katkestanute saavutusmotivatsiooni tase. Uuringu läbiviimiseks kasutati kvantitatiivset meetodit, täpsemalt ankeetküsitlust. Ankeetküsitlus viidi läbi sportvibulaskurite ja nende treeneritega ning vibuspordi katkestanud isikutega, kes võistleksid 2016 aastal sportvibu täiskasvanute klassis. Järgnevas tabelis 2 on täpsemalt välja toodud empiirilise osa meetodid ja mudelid, infoallikad ja valimid ning ajaline määratletus.

Tabel 2. Metoodika tabel

Meetod/mudelid	Infoallikas/valim	Aeg
Dokumendianalüüs	2006-2015 Eesti tiitlivõistluste protokollid	Mai-detsember
Intervjuu	Juhatuse liige	2. oktoober
Saavutusmotivatsiooni ankeetküsitlus	Sportvibulaskurid (133), litsentseeritud treenerid (10), katkestanud sportlased (131)	22. november-11. detsember

Allikas: Autori koostatud.

Ankeetküsitluse (vt Lisa 2) koostamisel lähtuti enesemääratlemise teooria mudelitest, mis keskenduvad teooria uurimisobjektidele nagu põhivajaduste rahuldamine, amotivatsioon, sisene- ja väline motivatsioon. Küsimustiku esimeses osas kasutati põhivajaduste rahuldamise täitmise uurimiseks füüsiliste põhivajaduste mudelit (BPNS), mis koosneb 21 väitest, hõlmates kompetentsuse, autonoomia ja kuuluvuse vajadusi (Self-Determination..., *n.d.*).

Motivatsioonisuuna selgitamiseks oli võimalik kasutada SMS-II või BRSQ mudelit, sest mõlemad mudelid mõõdavad oma sisult kontekstuaalset motivatsiooni, kuid BRSQ ülesehitus on paremini ära tabanud spordist osavõtu konteksti terviklikkuse (Lonsdale, Hodge, Hargreaves, Ng, 2014, lk 450). Lisaks teise osa 24 väitele (BRSQ), koguti ka vastajate üldandmeid, et oleks võimalik analüüsida vastuseid soo, vanuse ja kuuluvuse

alusel. Mõlemas osas tuli hinnata väiteid kuuepallisel skaalal: 1 – ei nõustu üldse; 2 – ei nõustu; 3 – pigem ei nõustu; 4 – üldiselt nõus; 5 – nõus; 6 – täiesti nõus.

Vibuspordiga tegelevate ja juba katkestanute vastuseid koguti 22. novembrist 11. detsembrini ning kokku laekus 99 täidetud ankeeti. Vastajaid oli tidettides 12, noorte klassis 6, kadettides 9, juunioride klassis 6 ning 21 ja vanemaid vastajaid oli 66; 52 meest ja 47 naist. Andmed koguti kasutades Google küsitlusvormi ning vastuste analüüsiks kasutati *Microsoft Exceli* ja *SPSS Statistics* andmetöötlusprogrammi, põhivajaduste ploki vastuste analüüsimiseks kasutati vastava allika juhiseid, et saada arvestatavad tulemused.

Kokku andis iga vastaja hinnangu 45-le väitele ning andmeanalüüsil saadud keskmiste abil oli võimalik hinnata, millised väited olid kõrgeimalt hinnatud. Järgnevas tabelis 3 on näha viis kõrgeima summaga vastust üldkokkuvõttes ja kuuluvuse lõikes – katkestajate, sportlaste ja treenerite hulgas.

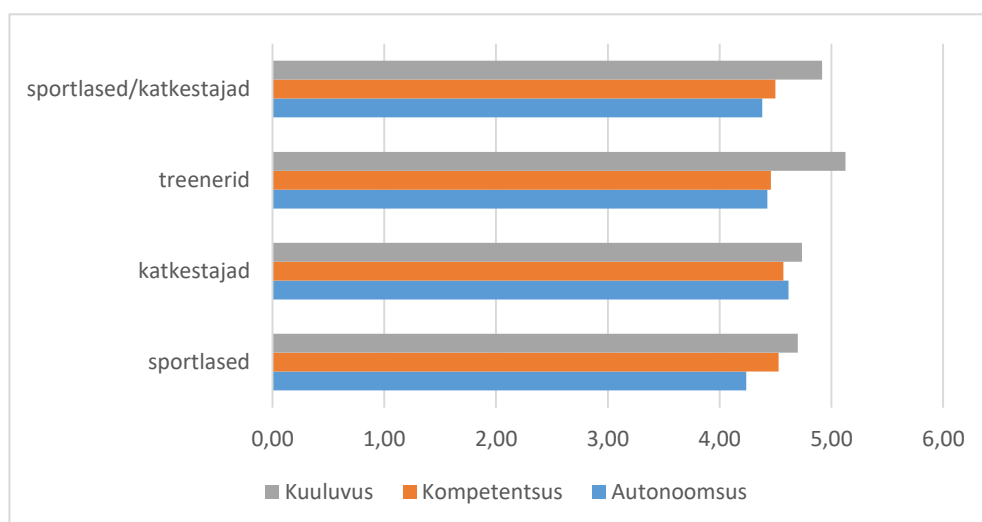
Tabel 3. Kõrgeimad keskmised kuuluvuse alusel

Jrk	Kõrgeim koond-keskmine	Katkestajad	Sportlased	Treenerid
1.	Ma tegelen vibuspordiga, sest mulle meeldib (5,44).	Ma tegelen vibuspordiga, sest mulle meeldib (5,40).	Ma tegelen vibuspordiga, sest mulle meeldib (5,51).	Saan inimestega hästi läbi (5,75); Mul on olnud võimalus omandada hiljuti uusi oskusi (5,75).
2.	Ma tegelen vibuspordiga, sest naudin seda (5,28).	Mulle meeldivad inimesed, kellega läbi käin (5,31).	Ma tegelen vibuspordiga, sest naudin seda (5,32).	
3.	Mulle meeldivad inimesed, kellega läbi käin (5,27).	Ma tegelen vibuspordiga, sest naudin seda (5,29).	Ma tegelen vibuspordiga, sest see on lahe (5,26).	Mulle meeldivad inimesed, kellega läbi käin (5,50);
4.	Ma tegelen vibuspordiga, sest see on naudingut pakkuv/meeldiv (5,19).	Ma tegelen vibuspordiga, sest see on naudingut pakkuv/meeldiv (5,24).	Mulle meeldivad inimesed, kellega läbi käin (5,19).	Pean inimesi, kellega regulaarselt suhtlen, oma sõpradeks (5,50); Inimesed minu elus hoolivad minust (5,50);
5.	Ma tegelen vibuspordiga, sest see on lahe (5,15).	Tunnen, et otsustan ise, kuidas oma elu elan (5,18).	Ma tegelen vibuspordiga, sest see on naudingut pakkuv/meeldiv (5,15); Saan inimestega hästi läbi (5,15).	Üldiselt on inimesed minu vastu sõbralikud (5,50).

Allikas: autori koostatud.

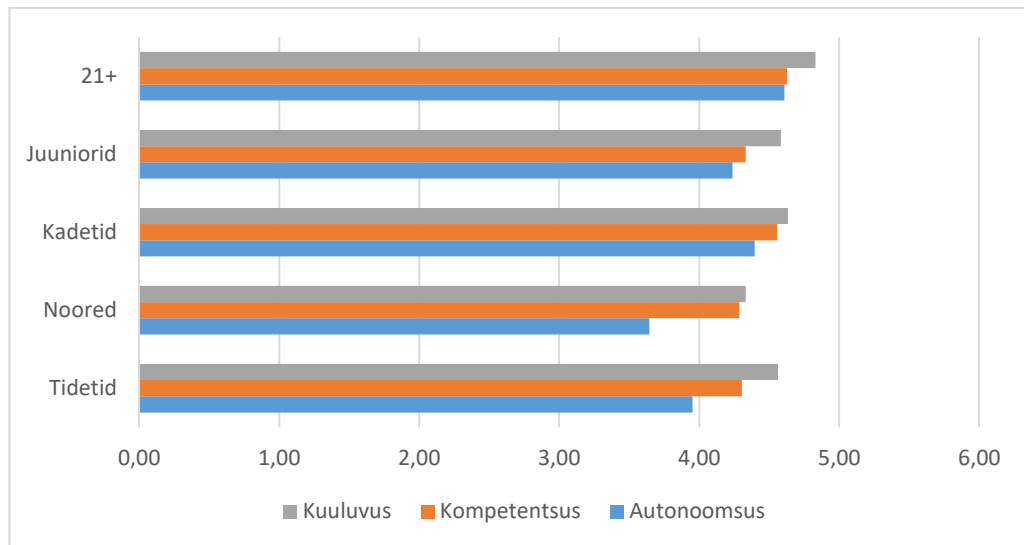
Sportlastel osutus 5-6 vastus sama kõrge keskmisega, samuti oli treeneritel 1-2 ja 3-6 sama kõrge keskmisega. Mõni vastaja oli märkinud end nii sportlaseks kui ka katkestajaks, nende kõrgeim keskmine oli väitel „Pean inimesi, kellega regulaarselt suhtlen, oma sõpradeks“. Kokkuvõttes oli suurima osakaaluga sisemise motivatsiooni väited, samuti ka katkestajate ja sportlaste vastustes. Treenerite kõrgeimad keskmised olid kuuluvustunde plokis, sportlaste/katkestajate hulgas oli võrdselt sisemise motivatsiooni ja kuuluvustunde väidetel kõrgeimad keskmised.

Andmete põhjal oli võimalik analüüsida inimese kolme põhivajaduse täidetust, milleks on SDT järgi autonoomsuse, kompetentsuse ja kuuluvuse vajadus. Järgnev joonis 5 annab ülevaate inimese põhivajaduste rahuldamise tasemest vastavalt sportlaste, katkestajate, treenerite ja sportlaste/katkestajate hulgas.



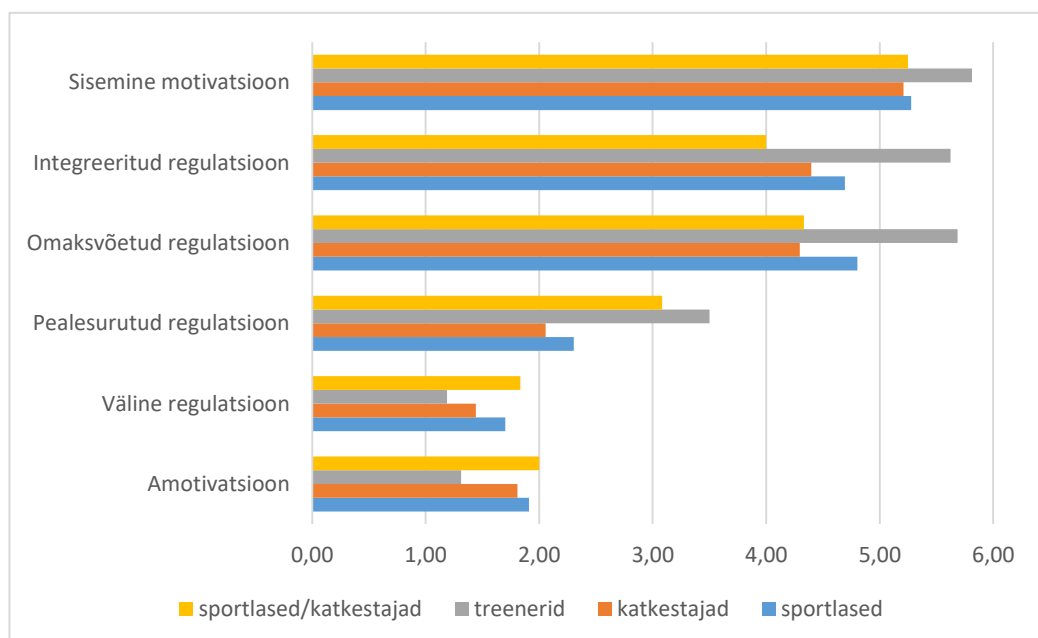
Joonis 5. SDT-st tulenevate põhivajaduste keskmiste ülevaade (autori koostatud)

Tulemustest selgus, et kõige suurema osakaaluga on täidetud kuuluvuse vajadus ja kõige vähem autonoomsuse vajadus. Kompetentsuse tase on kõikidel üsna võrdselt tajutav, keskmine kõigub 4,46 ja 4,57 vahel. Autonoomsuse tase on kõrgeim treenerite ja katkestajate hulgas, samuti ka kuuluvustunde tajutavus. Keskmiselt tajuvad sportlased kõige väiksemal tasemel põhivajaduste täidetavust ning treenerid kõige enam. Järgnev joonis 6 (lk 29) annab ülevaate põhivajaduste keskmistest vanuseklasside lõikes.



Joonis 6. SDT põhivajaduste keskmised vanuseklasside lõikes (autori koostatud)

Autonoomsuse, kompetentsuse ja kuuluvuse vajaduse tase suureneb kadettide vanuseklassini ning enne täiskasvanute klassi jõudmist väheneb järsult. 21 aastased ja vanematel on vajaduste täidetavuse tase kõrgeim, lähtudes SDT-st, peaks neil järelikult ka kõrgeim sisemise motivatsiooni tase olema. Joonisel 7 on näha SDT-l põhinevate motivatsioonitüüpide keskmised kuuluvuse alusel.

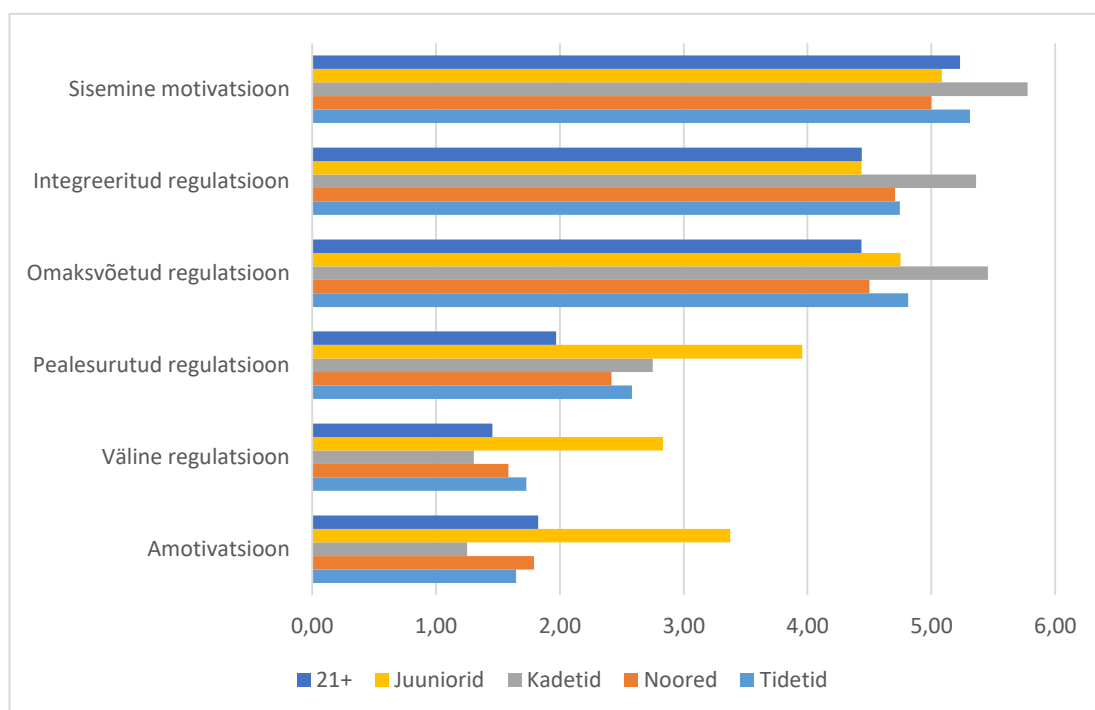


Joonis 7. SDT motivatsioonitüüpide keskmised kuuluvuse alusel (autori koostatud)

Keskmiselt on kõik vastajad ajendatud sisemisest motivatsioonist, kõrgeim keskmine on treeneritel ja sportlastel. Vastajatel, kes klassifitseerisid end nii sportlasteks kui ka

katkestajateks, on sisemine motivatsioon samuti kõrgel tasemel, kuid selle kõrval ka motivatsiooni puudus ning välise regulatsiooni tajumine võrreldes teistega. Välist regulatsiooni esineb teisena sportlaste hulgas.

Järgnevalt on välja toodud SDT-l põhinevad motivatsioonide tüübid vanuseklasside lõikes (vt joonis 8). Noorte ja juunioride klassis on märgata madalaimat sisemise motivatsiooni taset, kõrgeim on see eelmiste nimetatute vahelises klassis ehk kadettide hulgas. Üldiselt tegelevad sportlased vibuspordiga sisemisest motivatsioonist. Juunioride klassis tajutakse amotivatsiooni, välise - ja pealesurutud regulatsiooni võrreldes teiste vanuseklassidega rohkem.



Joonis 8. SDT motivatsioonitüübid vanuseklasside lõikes (autori koostatud)

Alljärgnevas tabelis 4 (lk 31) on välja toodud põhivajaduste keskmine ja standardhälve. Vastajate hulgas oli suurima keskmise väärtusega kuuluvustunne ($\alpha=0,68$) ning kõige vähem tunti autonoomsusetunde ($\alpha=0,56$) täidetavust. Üldistavalt võib väita, et kõige üksmeelsemad olid vastajad kompetentsuse ($\alpha=0,62$) väidete plokis, kus $\sigma=1,13$. Keskmiselt tunnevad meesvastajad rohkem põhivajaduste täidetavust kui naised. Põhivajaduste vastuste hulgas esines enim vastusevarianti 5, ehk et kõige rohkem vastati „nõus“.

Tabel 4. Treenerite, sportlaste ja katkestajate SDT põhivajaduste keskmine ja standardhälve

Põhivajadus	Keskmine			Standardhälve		
	koond	M	N	koond	M	N
Autonoomsus	4,43	4,49	4,36	1,21	1,20	1,22
Kompetentsus (n-3)	4,54	4,63	4,44	1,13	1,08	1,18
Kuuluvus (n-1)	4,74	4,81	4,66	1,29	1,26	1,32

Allikas: autori koostatud.

Keskmiised ja standardhälbed on välja toodud ka motivatsiooni määratlevates vastustes (vt tabel 5). Integreeritud ($\alpha=0,87$) - ja omaksvõetud ($\alpha=0,82$) regulatsiooni väidetes jäi vastuseta neli väidet, pealesurutud ($\alpha=0,92$) - ja välise ($\alpha=0,86$) regulatsiooni plokis üks ning amotivatsiooni ($\alpha=0,88$) väidetes kaks. Küsitluse vastajad on pigem sisemiselt motiveeritud ($\alpha=0,90$) kui väliselt ning mehed rohkem kui naisvastajad. Kõige üksmeelsemad olid vastajad välise regulatsiooni väidetele vastates ($\sigma=0,96$), pealesurutud regulatsiooni plokis esines suurimaid erimeelsusi ($\sigma=1,51$).

Tabel 5. Treenerite, sportlaste ja katkestajate SDT motivatsioonitüüpide keskmine, mood, mediaan ja standardhälve

Motivatsioonitüüp	Keskmine			Mood			Standardhälve		
	koond	M	N	koond	M	N	koond	M	N
Amotivatsioon (n-2)	1,84	1,72	1,97	1,00	1,00	1,00	1,25	1,28	1,20
Väline regulatsioon (n-1)	1,57	1,43	1,72	1,00	1,00	1,00	0,96	0,76	1,13
Pealesurutud regulatsioon (n-1)	2,26	2,25	2,28	1,00	1,00	1,00	1,51	1,54	1,47
Omaksvõetud regulatsioon (n-4)	4,60	4,62	4,57	6,00	6,00	6,00	1,34	1,31	1,37
Integreeritud regulatsioon (n-4)	4,58	4,70	4,44	6,00	5,00	6,00	1,37	1,24	1,49
Sisemine motivatsioon	5,27	5,38	5,14	6,00	6,00	6,00	0,91	0,88	0,93

Allikas: autori koostatud.

Uuringus osalenutel on kõige suuremal määral täidetud kuuluvuse vajadus ning kõige vähem autonoomsuse vajadus. Üldine põhivajaduste täidetuse tase on kõrgeim 21 ja vanematel vastajatel ning tuginedes SDT teooriale, peaks neil ka suurim sisemise motivatsiooni tase olema. Üldiselt tegelevad/on tegelenud kõik vastajad vibuspordiga sisemisest motivatsioonist, kus kõrgeim tase on treeneritel ja sportlastel. 18-20 aastased vastajad tajuvad amotivatsiooni, välise - ja pealesurutud regulatsiooni võrreldes teiste vanuseklassidega rohkem.

2.3. SAAVUTUSMOTIVATSIOONI UURINGU JÄRELDUSED JA ETTEPANEKUD

Uuringu läbiviimisel lähtuti enesemääratlemise teooriast ning selles esitatud põhiargumentidest. Selleks omakorda tugineti mudelitele, mis võimaldasid vastavaid argumente (põhivajadused ja motivatsioon) uurida vibuspordis, täpsemalt sport- ehk olümpiavibuga seotud sportlaste ja treenerite hulgas. Uuringu eesmärgiks oli analüüsida tulemusi ning teha nende põhjal parendusettepanekuid Eesti Vibuliidu juhatusele ja koondise peatreenerile.

Eelintervjuu vastustest selgus, et juhatusel oli arengukava üheks eesmärgiks koostada programm, mis hoiaks kooli lõpetanud noored vibuspordiga tegelemas, kuid sellele ei leitud rahastust. Juhatusel on võimalus leida käesoleva lõputöö uuringu tulemustest probleemile teine lähenemisviis. Näiteks keskenduda treeneritele, et nad oskaksid märgata võimalikke loobujaid ning ehk oleks võimalik neid motiveerida end arendama mitte katkestama. Juhatuse liikme sõnul hakati põhjalikumalt treenerite motivatsiooniga tegelema 2016 aastal, seda erinevate koolitajate kaasamisega. Samuti oleks vajalik korraldada treeneritele juhtimisstiilide-alaseid koolitusi, et selgitada sportlase jaoks parim juhtimisstiil ning vajadusel muuta enda treeningmeetodeid.

Dokumendianalüüsil selgus, et viimase kümne aasta jooksul on vibuspordist loobunud 70% selle aja jooksul alustanud sportlastest. Nendest 37% katkestas vanuseklassi vahetumisel ning enim esines seda Järvamaa Amburite Klubis 63% ja Vibuklubis Sagittarius 41%. Kuna protsendi suurus jääb alla 50 on see siiski üsna suur ning sel juhul võibki põhjuseks olla võistlusdistanti pikenemine või sisetingimustes märklehe suurus. Samuti on joonistelt näha, et noorlaskureid on palju ja kõige rohkem on ka noorte klassis loobujaid. Noori tuleks suunata sportima sisemise motivatsiooni ajel, samuti on vajalik toetava suhtumise ja positiivse õhkkonna olemasolu.

Vastuse leidmiseks püstitatud uurimisküsimusele: Mis motiveerib noori tegelema vibuspordiga saavutusspordi eesmärgil täisealiseks saamiseni ja täiskasvanute klassis? järeldus tuginedes uuringule, et vibuspordiga tegeletakse sisemise motivatsiooni ajel. Nimetatud motivatsiooni liik oli suurima keskmise väärtusega nii sportlaste, treenerite kui ka katkestanute hulgas.

Ankeetküsitluse vastajate hulgas oli märgitud kuuluvuse alla sportlane/katkestaja, mis võiks olla nõ ohumärgiks, et sportlasel on hetkel kahtlusi kas jätkata spordiga või mitte. Nende vastajate sisemine motivatsioon on küll kõrge tasemel, kuid selle kõrval ka amotivatsiooni ning suurem välise regulatsiooni tajumine võrreldes teiste kuuluvus-gruppidega. Kui treener teaks sarnastest kahtlejatest, saaks ta sellele tähelepanu pöörata.

Küsimustiku esimese osa analüüsil selgus, et põhivajaduste täidetavuse tase suureneb kadettide vanuseklassini ning juunioride klassis väheneb järsult. Kuna SDT teooria kohaselt on inimese põhivajaduste tase sisemise motivatsiooniga positiivses seoses (Gnambs & Hanfstingl, 2016, lk 1701), võib autonoomsuse, kompetentsuse ja kuuluvuse vajaduse tunde vähenemine olla üheks põhjuseks, miks jõuab täiskasvanute klassi vähe laskureid. Seda seost kinnitas ka Wu, Lai ja Chan (2014, lk 340) läbi viidud uuring, kus põhivajaduste seos sisemise motivatsiooniga jäi 0,51 ja 0,6 vahele, käesoleva lõputöö uuringus ei ole seosed nii tugevad (0,02-0,24; vt Lisa 3). Tundub, et juunioride klassis vajavad sportlased rohkem treeneri tähelepanu – eelkõige tuge, suunamist ja motiveerimist. Põhivajaduste plokis jäi sisereliaabluse koefitsent (α) 0,56-0,68 vahemikku, samas olid motivatsiooni ploki vastused usaldusväärsemad, koefitsendi väärtus jäi vahemikku 0,82-0,90.

Motivatsiooni ploki kriitiliseks tulemuseks võib lugeda juunioride klassi amotivatsiooni ning välise - ja pealesurutud regulatsiooni tõusu võrreldes teiste vanuseklassidega. Just enne täiskasvanute klassi jõudmist suureneb survestatuse tunne ja tegutsemine väliste motiivide ajel. SDT teooria alusel vähendavad välised motivatsioonid ja - eesmärgid rahulolu ja naudingut spordis, mis loob omakorda suurema tõenäosuse spordist loobumiseks. Tulemustest on näha, et samas on noorematel suurem sisemine motivatsioon.

Järgnevalt on välja toodud parendusettepanekud Eesti Vibuliidu juhatusel ja koondise peatreenerile:

- saavutusmotivatsioonile spetsialiseerunud koolitajate kutsumine treenerite koolitustele – koordineerib EOK (õppematerjalid treeneritele);
- treeneritel peaks olema võimalus osa võtta juhtimisstiili-alastest koolitustest – koordineerib EOK (õppematerjalid treeneritele);

- treenerid peaksid noorsportlaste treenimisel tähtsustama sisemise motivatsiooni suurenemist, toetava suhtumise ja positiivse treeningkeskkonna tagamist;
- koondise peatreener ja klubide treenerid võiksid aeg-ajalt läbi viia motivatsiooni-uuringuid, et teada saada sportlaste saavutuseesmärgid;
- treeneritel on oluline pöörata tähelepanu juunioride klassi sportlastele ning toetada nende autonoomsust ja suurendada kompetentsust neid toetades, suunates ja motiveerides;
- noorsportlaste kõrval on tähtis suunata juunioride klassi laskureid lähtuma sisemisest motivatsioonist, et saavutusspordil oleks järelkasvu.

Positiivne on uuringu analüüsil selgunud fakt, et vibuspordiga tegeletakse pigem sisemise motivatsiooni ajel ning väliseid mõjutusi tajutakse vähem. Kuid samas oleks vaja seda suurendada, kuna kümne aastaga on katkestanud suur hulk sportlasi. Tulevikus võiks teha sarnaseid uuringuid plokk-, vaistu- ja pikkvibu sportlaste hulgas, et teada saada nende motiveerituse tase. Vibuspordi kandepinna suurendamiseks oleks see info kindlasti vajalik. Käesolev lõputöö annab informatsiooni sportlaste, treenerite ja vibuspordi katkestanute motivatsioonitasemest ning loodetavasti annavad parendusettepanekud panuse saavutusmotivatsiooni suurenemisele vibuspordis.

KOKKUVÕTE

Spordis on treeneri ja sportlase koostöö pea vältimatu – treener mõjutab sportlase võimekust ja motivatsiooni ning sportlased annavad treenerile võimaluse näidata ja arendada oma kompetentsust. Sportlase jaoks on oluline treeningkeskkond ning isikutevahelised suhted, nii sportlaste kui ka treenerite vahel. Püstitatud eesmärgi õnnestumise eelduseks on sportlase ja treeneri motiveeritus samale eesmärgile. Samuti on oluline, kas tähtsustatakse ülesande- või ehole orienteeritust ehk kas oluline on enese arendamine või võrdlemine teiste sportlastega. Teoreetikute arvates on ülesande-orienteeritus seotud sisemise motivatsiooniga ja seega rahuldustpakkuvam.

Saavutussportlasi innustab vajadus meisterlikkuse järele ning selle saavutamiseks on nad nõus tegema pikki ja raskeid treeninguid. Paremaks soorituseks treenitakse end nii füüsiliselt kui ka mentaalselt. Üldiselt ollakse suuresti sisemiselt motiveeritud, õpitakse oma vigadest ja kaotustest ning otsitakse enda arendamiseks väljakutseid. Treener toetab ja innustab sportlast tema tegevustes ning vajadusel suunab motivatsiooni.

Lõputöö eesmärgiks oli teha ettepanekuid sportlaste ja treenerite saavutusmotivatsiooni taseme tõstmiseks Eesti Vibuliidule. Lõputöös käsitleti mitmeid saavutusmotivatsiooni-teooriaid, sh saavutuseesmärgi teooria (AGT) ja enesemääratlemisteooria (SDT). Püstitatud eesmärgini jõudmiseks kasutati SDT teooriat, mis mõõdab inimese põhivajaduste (autonoomsuse, kompetentsuse ja kuuluvustunde) täidetavust ning sisemise -, välimise - ja amotivatsiooni suurust. Nimetatud mõõdikute uurimiseks kasutati kahte mudelit, mille põhjal koostati ka uuringu küsimustik. Lisaks anti ülevaade sportlaste ja treenerite saavutusmotivatsiooni eripäradest saavutusspordis. Empiirilises osas kirjeldati Eesti vibusportlaste ja treenerite saavutusmotivatsiooni probleematikat suures osas intervjuu ja dokumendianalüüsi põhjal.

Dokumendianalüüsil selgus, et kokku tegeles vibuspordiga viimase kümne aasta jooksul 403 sportlast, kellest 2015 aastaks oli katkestajaid üle 70% koguarvust. Uuringus osalenud 99 vastaja kõrgeima keskmisega oli väide „Ma tegelen vibuspordiga, sest mulle meeldib“. Vastuseks uurimisküsimusele: Mis motiveerib noori tegelema vibuspordiga saavutusspordi eesmärgil täisealiseks saamiseni ja täiskasvanute klassis? selgus uuringu tulemustest, et keskmiselt olid kõik vastajad ajendatud sisemisest motivatsioonist, kõrgeim keskmine esines treenerite ja sportlaste hulgas. Juunioride klassis tajutakse amotivatsiooni, välise - ja pealesurutud regulatsiooni võrreldes teiste vanuseklassidega rohkem.

Saavutusmotivatsiooni suurendamiseks tehti uuringu andmete põhjal ka parendusettepanekuid: näiteks võiks treenerite koolitustele kutsuda saavutusmotivatsioonile spetsialiseerunud koolitajaid, samuti võiksid treenerid läbida juhtimisstiilide alase koolituse; treenerid võiksid noorte ja juunioride klassis tähelepanu pöörata autonoomsusele, toetavale suhtumisele, positiivse treeningkeskkonna tagamisele ja sisemise motivatsiooni tähtsustamisele; koondise peatreener ja klubide treenerid võiksid aegajalt läbi viia motivatsiooniuringuid, et teada saada sportlaste saavutuseesmärgid.

Tulevikus võiks teha sarnaseid uuringuid plokk-, vaistu- ja pikkvibu sportlaste hulgas, et teada saada nende motiveerituse tase. Vibuspordi kandepinna suurendamiseks oleks see info kindlasti vajalik. Käesolev lõputöö annab informatsiooni sportlaste, treenerite ja vibuspordi katkestanute motivatsioonitasemest ning loodetavasti annavad parendusettepanekud panuse saavutusmotivatsiooni suurenemisele vibuspordis.

VIIDATUD ALLIKAD

- Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D. (2015). Exploring the Independent and Interactive Effects of Autonomy-Supportive and Controlling Coaching Behaviors on Adolescent Athletes' Motivation for Sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4, 206-218. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000038>
- Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D., Newman, T. J., Fraina, M., Iachini, A. (2016). High school athletes' self-determined motivation: The independent and interactive effects of coach, father, and mother autonomy support. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 1-8.
<http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.psychsport.2016.05.005>
- Appleton, P. R., Duda, J. L. (2016). Examining the interactive effects of coach-created empowering and disempowering climate dimensions on athletes' health and functioning. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 61-70.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.007>
- Ball, C. B., Huang, K.-T., Cotten, S. R., Rikard, R. V., Coleman, L. T. O. (2016). Invaluable values: an expectancy-value theory analysis of youths' academic motivations and intentions. *Information, Communication & Society*, 19:5, 618-638. doi:10.1080/1369118X.2016.1139616
- Bentzen, M., Lemyre, P.-N., Kenttä, G. (2015). Changes in Motivation and Burnout Indices in High-Performance Coaches Over the Course of a Competitive Season. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28:1, 28-48.
<http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2015.1053160>
- Bentzen, M., Lemyre, P.-N., Kenttä, G. (2016). Development of exhaustion for high-performance coaches in association with workload and motivation: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 10-19.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.004>
- Bortoli, L., Bertollo, M., Comani, S., Robazza, C. (2011). Competence, achievement

- goals, motivational climate, and pleasant psychobiosocial states in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 29:2, 171-180. doi:10.1080/02640414.2010.530675
- Castella, K. D., Byrne, D, Covington, M. (2013). Unmotivated or motivated to fail? A cross-cultural study of achievement motivation, fear of failure, and student disengagement. *Journal of Educational Psychology*, 105, 861-880. doi:10.1037/a0032464
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The „What“ and „Why“ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11:4, 227-268. http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dull, R. B., Schleifer, L. L. F., McMillan, J. J. (2015). Achievement Goal Theory: The relationship of accounting students` Goal Orientations with Self-efficacy, anxiety, and achievement. *Accounting Education: an international journal*, 24, 152-174. <http://dx.doi.org/10.1080/09639284.2015.1036892>
- Eesti Spordiregister. (n.d.). Loetud aadressil <http://spordiregister.ee/?spordiala=233>
- Eesti Vibuliit. (2012). Eesti Vibuliidu põhikiri. Loetud aadressil <http://www.vibuliit.ee/uus/failid/pohikiri.pdf>
- Fenton, S. A. M., Duda, J. L., Barrett, T. (2016). Optimising physical activity engagement during youth sport: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Sciences*, 34:19, 1874-1884. <http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/02640414.2016.1142104>
- Frielink, N., Schuengel, C., Embregts, P. J. C. M. (2016). Psychometric Properties of the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale – Intellectual Disability (BPNSFS-ID). *European Journal of Psychological Assessment*, 1-9. doi:10.1027/1015-5759/a000366
- Funk, C. D., Shields, D. L., Bredemeier, B. L. (2016). Contesting orientations, self determined motivation, and sportspersonship: Further validation of the contesting orientations scale. *Psychology of Sport & Exercise*, 27, 66-77.
- Gagne, M., Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362. doi:10.1002/job.32
- Gaudreau, P., Morinville, A., Gareau, A., Verner-Filion, J., Green-Demers, I., Franche, V. (2016). Autonomy support from parents and coaches: Synergistic or

- compensatory effects on sport-related outcomes of adolescent athletes?
Psychology of Sport and Exercise, 25, 89-99.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.04.006>
- Gnambs, T., Hanfstingl, B. (2016). The decline of academic motivation during adolescence: An accelerated longitudinal cohort analysis on the effect of psychological need satisfaction. *Educational Psychology*, 36, 1698-1712.
<http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/01443410.2015.1113236>
- Gregg, M. J., O, J., Hall, C. R. (2016). Examining the relationship between athletes' achievement goal orientation and ability to employ imagery. *Psychology of Sport and Exercise*, 2016, 24, 140-146.
<http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.psychsport.2016.01.006>
- Hein, V., Jõesaar, H. (2015). How perceived autonomy support from adults and peer motivational climate are related with selfdetermined motivation among young athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13:3, 193-204.
doi:10.1080/1612197X.2014.947304
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 210-217.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.003>
- Jackman, P. C., Swann, C., Crust, L. (2016). Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 56-65.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.07.007>
- Janman, K. (1987). Achievement motivation theory and occupational choice. *European Journal of Social Psychology*, 17:3, 327-346.
<http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1002/ejsp.2420170307>
- Jing-Horng Lu, F., Hsu, Y. (2015). The interaction between paternalistic leadership and achievement goals in predicting athletes` sportpersonship. *Kinesiology*, 47, 115-122.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., Lavalley, D. (2014). A qualitative

- investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 97-107. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.006>
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., Lavallee, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22:1, 87-105. doi:10.1080/10413200903421267
- Koh, K. T., Wang, K. J. (2015). Gender and type of sport differences on perceived coaching behaviours, achievement goal orientations and life aspirations of youth Olympic games Singaporean athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13:2, 91-103. doi:10.1080/1612197X.2014.932820
- Kuczek, P. (2013). On the possibility of applying Achievement Goal Theory in competitive sports. *Human Movement*, 14, 129-137. doi:10.2478/humo-2013-0015
- Latham, G. P., Locke, E. A. (2007). New developments in and directions for goal setting research. *European Psychologist*, 12:4, 290-300. <http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1027/1016-9040.12.4.290>
- Lee, J., Bong, M., Kim, S. (2014). Interaction between task values and self-efficacy on maladaptive achievement strategy use. *Educational Psychology*, 34:5, 538-560, doi:10.1080/01443410.2014.895296
- Li, C. H., Chi, L., Yeh, S. R., Guo, K. B., Ou, C. T., Kao, C. C. (2011). Prediction of intrinsic motivation and sports performance using 2 x 2 achievement goal framework. *Psychological Reports*, 108, 625-637. doi:10.2466/05.11.14.PR0.108.2.625-637
- Lochbaum, M., Çetinkalp, Z. K., Graham, K.-A., Wright, T., Zazo, R. (2016). Task and ego goal orientations in competitive sport: a quantitative review of the literature from 1989 to 2016. *Kinesiology*, 48, 3-29.
- Locke, E. A., Latham, G. P. (2013). Goal Setting Theory, 1990. In E. A. Locke & G. P. Latham (Eds.). *New Developments in Goal Setting and Task Performance*. (pp. 3-15). New York, NY: Psychology Press.
- Lonsdale, C., Hodge, K., Hargreaves, E. A., Ng, J. Y. Y. (2014). Comparing sport motivation scales: A response to Pelletier *et al.* *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 446-452.

- <http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.psychsport.2014.03.006>
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., Tristan, J. (2011). Perceived Motivational Climate, Self-Determined Motivation, and Self-Esteem in Young Mexican Athletes. In *Journal of Applied Sport Psychology: Vol. 26:1. Initiative of the AASP International Relations Committee* (pp. 125-128).
doi:10.1080/10413200.2013.800802
- Lundqvist, C., Raglin, J. S. (2015). The relationship of basic need satisfaction, motivational climate and personality to well-being and stress patterns among elite athletes: An explorative study. *Motivation and Emotion*, 39(2), 237-246.
<http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1007/s11031-014-9444-z>
- Martinsen, Ø. L., Furnham, A., Hærem, T. (2016). An integrated perspective on insight. *Journal of Experimental Psychology*, 145, 1319-1332.
<http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/xge0000208>
- Mascret, N., Elliot, A.J., Cury, F. (2015). Extending the 3 x 2 achievement goal model to the sport domain: The 3 x 2 Achievement Goal Questionnaire for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 7-14.
doi:10.1016/j.psychsport.2014.11.001
- Matosic, D., Cox, A. E. (2014). Athletes' Motivation Regulations and Need Satisfaction Across Combinations of Perceived Coaching Behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26:3, 302-317. doi:10.1080/10413200.2013.879963
- Milojevic, A., Markovic, E., Milojkovic, S., Mitic, P., Jankovski, M. (2016). Management Styles in Sport. *Physical Education & Sport*, 14:1, 75-82.
- Moon, D.-H., Yun, J., McNamee, J. (2016). The effects of goal variation on adult physical activity behaviour. *Journal of Sports Sciences*, 34:19, 1816-1821.
<http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/02640414.2016.1140218>
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Carson, F., Thompson, M. A., Perry, J. L. (2016). The applicability of self-regulation theories in sport: Goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 47-55. doi:10.1016/j.psychsport.2016.07.011
- Olafsen, A. H., Halvari, H., Forest, J., Deci, E. L. (2015). Show them the money? The

- role of pay, managerial need support, and justice in a self-determination theory model of intrinsic work motivation. *Personality and Social Psychology*, 56, 447-457. doi:10.1111/sjop.12211
- Ozdemir, O. A., Lane, J. F., Michou, A. (2016). Autonomous and controlling reasons underlying achievement goals during task engagement: Their relation to intrinsic motivation and cheating. *Educational Psychology*, 36, 1157-1169.
<http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/01443410.2015.1109064>
- Park, J.-W., Tan, T.-C., Park, H.-U. (2016). Interrogating the Key Policy Factors Behind South Korea's Archery Success. *The International Journal of the History of Sport*, 33:5, 523-544. doi:10.1080/09523367.2016.1173673
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 329-341. doi:10.1016/j.psychsport.2012.12.002
- Puente-Diaz, R. (2013). Achievement Goals and Emotions. *The Journal of Psychology*, 147, 245-259.
<http://eds.b.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ut.ee/eds/Citations/FullTextLinkClick?sid=9baec2b-662b-4ed3-904f-f1826a5319bb@sessionmgr120&vid=2&id=pdfFullText>
- Self-Determination Theory. (n.d.). Basic Psychological Needs Scale (BPNS). Retrieved from <http://selfdeterminationtheory.org/basic-psychological-needs-scale/>
- Şimşek, Ö. F., Demir, M. (2013). Parental support for basic psychological needs and happiness: The importance of sense of uniqueness. *Social Indicators Research*, 112:3, 661-678. <http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1007/s11205-012-0075-z>
- Stewart, C. (2016). Female Athletes' Rankings of Coaching Behavior: A Longitudinal Report. *The Physical Educator*, 73, 417-432. <http://dx.doi.org/10.18666/TPE2016-V73-I3-6426>
- Tsiskari, E., Vernadakis, N., Foridou, A., Bebetos, E. (2015). Assessing adolescents' sport participation motives: psychometric evaluation of BRSQ. *Motricidade*, 11, 64-77. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3194>
- Wang, C. K. J., Biddle, S. J. H., Elliot, A. J. (2007). The 2x2 achievement goal

framework in a physical education context. *Psychology of Sport and Exercise*, 8:2, 147-168.

<http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.psychsport.2005.08.012>

Wigfield, A., Eccles, J. S. (2000). Expectancy–value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25:1, 68-81.

<http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1006/ceps.1999.1015>

Wu, A. M. S., Lai, M. H. C., Chan, I. T. (2014). Coaching behaviors, satisfaction of needs, and intrinsic motivation among Chinese university athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26:3, 334-348.

<http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/10413200.2014.888107>

LISAD

LISA 1. INTERVJUU EVL JUHATUSE LIIKMEGA

1. Üheks arengukavas püstitatud eesmärgiks oli, et 2016. aastaks on liikmesklubides 600 liiget ja täiskasvanute arv on suurenenud. Eesti Spordiregistri andmetel on sportlaste arvud järgmised (noor/täisk./kokku): 2012 - 259/261/520; 2016 - 330/260/590. Suhtarv on üsna muutumatu, milliseid lahendusi kasutati eesmärgi täitmiseks?
2. Milles väljendus Eesti Vibuliidu toetus vibuklubidele nende püüdlustel järjepidevuse säilimisel ja lasketingimuste tagamisel?
3. Arengukavas oli üheks eesmärgiks 20 kutsega treenerit, Eesti Spordiregistri andmetel on 2016. aastal 18 kutsega treenerit. Kas ja kuidas jälgitakse treenerite arengut (toetatakse klubisid kutseksamitel osalemisega; kui, siis millisel määral)?
4. Kas treenerite motivatsioonile pööratakse tähelepanu (noorte treenerite ja koondisetasemel treenerite koolitused)?
5. Kas ja kuidas on korraldatud sportlaste "üleandmised" - noorte treener vs koondisetasemel treener?
6. Arengukava põhjal oli eesmärgiks kaasata projektipõhiselt pädevaid nõuandjaid, s.h. koostöö ülikoolide kehakultuuriteaduskondadega; kas ja kuidas on eesmärk täidetud?
7. Kas koondise tegevuse muutmine senisest projektipõhisest printsibist koondiseks, mis teeb järjepidevat tööd pikaajalisema programmi alusel õnnestus plaanitult? Kui ei, siis mis põhjusel / kui jah, siis milles väljendus?
8. Milliseid meetmeid kasutati programmi väljatöötamiseks, mis hoiaks kooli lõpetanud noori vibusportiga tegelemas? Kuidas/kas on korraldatud spordikoolide koostöö teiste

Lisa 1 järg

klubidega? Kas spordikooli laskuritele (19+ aastased) pakutakse võimalust klubi vahetada?

9. Kas koondisele koostati teaduslik-tehniline järelvalve kava? Kui jah, siis milles väljendus / kui ei, siis miks?

10. Arengukava üheks eesmärgiks oli, et EMil, MMil, MK etappidel jõuavad vähemalt kolm laskurit 32 parema hulka. Protokollide analüüsil selgus, et täiskasvanud sportlastest täitsid eesmärgi individuaalses võistlusklassis (tiitlivõistlustel osalenud sportlastest need, kes olid 32 parema hulgas): 2012 - 18st 4, 2013 - 19st 7, 2014 - 20st 6, 2015 - 33st 5 ja jooksva aastal 22st 3 (täpsem tabel manuses). Kas eesmärgi võib lugeda täidetuks? Miks (mitte)? Kas/kuidas sportlasi/treenereid motiveeriti?

LISA 2. ANKEETKÜSIMUSTIK

Lugupeetud vastaja!

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži Spordikorralduse ja projektijuhtimise üliõpilane Anneli Preimann ning kirjutan lõputööd teemal "Sportlaste ja treenerite saavutusmotivatsioon Eesti vibuspordi näitel". Käesolev küsimustik on koostatud, et uurida sportvibuga seotud sportlaste ja treenerite motivatsiooni vibuspordis. Küsimustik koosneb kahest osast ning vastamine võtab aega umbes 10 minutit. Kõik vastused on anonüümsed ja konfidentsiaalsed. Ei ole õigeid ega valesid vastuseid, seega ole palun avatud ja aus.

Vanus *

- ...-12a
- 13-14a
- 15-17a
- 18-20a
- 21-...a

Sugu *

- Mees
- Naine

Kuuluvus *

- Sportlane
- Treener
- Endine vibusportlane

Lisa 2 järg

I osa

Palun loe hoolikalt järgnevaid väiteid, mõeldes, millisel määral on need Sinu eluga seotud ning märki oma vastuse variant. Kui Sa arvad, et väide ei käi üldse sinu kohta, vali "1", või kui väide kirjeldab täpselt Sinu tundeid/arvamusi, märki "6".

1. Tunnen, et otsustan ise, kuidas oma elu elan.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

2. Mulle meeldivad inimesed, kellega läbi käin.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

3. Sageli tunnen, et ei ole kompetentne.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

4. Tunnen end survestatuna.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

5. Mind tundvad inimesed ütlevad, et olen hea selles mida teen.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

6. Saan inimestega hästi läbi.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

7. Üldiselt hoian teistest eemale ega oma palju tutvusi.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

8. Üldiselt tunnen vabadust avaldada oma ideid ja arvamusi.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

Lisa 2 järg

9. Pean inimesi, kellega regulaarselt suhtlen, oma sõpradeks.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

10. Mul on olnud võimalus omandada hiljuti uusi oskusi.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

11. Igapäevaelus pean ma tihti tegema seda mida mulle öeldakse.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

12. Inimesed minu elus hoolivad minust.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

13. Enamasti tunnen, et olen oma tegevustes võimekas.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

14. Mulle tundub, et inimesed kellega suhtlen igapäevaselt, arvestavad minu tunnetega.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

15. Oma igapäevaelus ei anta mulle võimalust oma võimekust näidata.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

16. Ma olen väheste inimestega lähedane.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

17. Tunnen, et saan igapäevastes olukordades olla mina ise.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

18. Tundub, et ma ei meeldi inimestele, kellega ma suhtlen igapäevaselt.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

Lisa 2 järg

19. Sageli ei tunne ma end võimekana.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

20. Ei ole palju olukordi, kus ma saaksin ise otsustada, mida teha.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

21. Üldiselt on inimesed minu vastu sõbralikud.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

II osa

Järgnevalt on välja toodud väited spordiga tegelemise kohta. Märki iga väite juurde kui tõene on iga väide Sinu jaoks.

Ma tegelen vibuspordiga ...

...sest naudin seda.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest mulle meeldib.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest see on lahe.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest see on naudingut pakkuv/meeldiv.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest see on osa minust.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

Lisa 2 järg

...sest see võimaldab mul jääda iseendaks.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest minu saavutused peegeldavad minu olemust.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest see võimaldab mul elada kooskõlas minu väärtushinnangutega.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest vibuspordiga kaasnevad lisaväärtused on mulle olulised.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest see õpetab mulle enese-distsipliini.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest ma hindan vibuspordiga kaasnevaid lisaväärtusi.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest see on hea võimalus õppida asju, mis on minu eluks vajalikud.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest mul oleks häbi kui ma loobuksin.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest tunneksin end läbikukkujana kui loobuksin.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest tunnen kohustust jätkata.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

Lisa 2 järg

...sest tunneksin süüd kui loobuksin.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest kui ei tegeleks, ei oleks teised minuga rahul.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest tunnen teiste poolt survet jätkata.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...sest teised sunnivad mind alaga tegelema.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...et rahuldada inimeste soovi, kes tahavad, et alaga tegeleksin.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...aga mõtlen, mis mõtet sellel on.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...kuid küsin endalt miks jätkan.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...aga põhjused, miks sellega tegelen, ei ole enam selged.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

...kuid küsin endalt, miks end sellega seon.

ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

LISA 3. ANDMEPLOKKIDE KORRELATSIOONIMAATRIKS

Tabel 6. Andmeplokkide korrelatsioonimaatriks

		Autonoom sus	Kompetent sus	Kuuluv us	Sisemi ne	Integreeri tud	Omaksvõe tud	Pealesuru tud	Väli ne	Amotivatsi oon
Autonoom sus	Pearsoni Korrelatsioon	1	,411**	,397**	,237*	,230*	,216*	-,145	- ,354*	-,217*
	Olulisustõenä osus		,000	,000	,018	,022	,032	,153	,000	,031
Kompetent sus	Pearsoni Korrelatsioon	,411**	1	,368**	,020	,057	,189	-,172	- ,214*	-,210*
	Olulisustõenä osus	,000		,000	,844	,576	,060	,090	,033	,037
Kuuluvus	Pearsoni Korrelatsioon	,397**	,368**	1	,199*	,188	,114	-,157	- ,188	-,091
	Olulisustõenä osus	,000	,000		,049	,062	,261	,122	,062	,368
Sisemine motivatsio on	Pearsoni Korrelatsioon	,237*	,020	,199*	1	,642**	,488**	-,021	- ,277*	-,299**
	Olulisustõenä osus	,018	,844	,049		,000	,000	,839	,006	,003

Lisa 3 järg

Integreeritud regulatsioon	Pearsoni Korrelatsioon	,230*	,057	,188	,642**	1	,656**	,064	-,199*	-,246*
	Olulisustõenäosus	,022	,576	,062	,000		,000	,530	,048	,014
Omaksvõetud regulatsioon	Pearsoni Korrelatsioon	,216*	,189	,114	,488**	,656**	1	,109	-,148	-,169
	Olulisustõenäosus	,032	,060	,261	,000	,000		,281	,143	,095
Pealesurutud regulatsioon	Pearsoni Korrelatsioon	-,145	-,172	-,157	-,021	,064	,109	1	,470**	,241*
	Olulisustõenäosus	,153	,090	,122	,839	,530	,281		,000	,016
Väline regulatsioon	Pearsoni Korrelatsioon	-,354**	-,214*	-,188	-,277**	-,199*	-,148	,470**	1	,636**
	Olulisustõenäosus	,000	,033	,062	,006	,048	,143	,000		,000
Amotivatsioon	Pearsoni Korrelatsioon	-,217*	-,210*	-,091	-,299**	-,246*	-,169	,241*	,636**	1
	Olulisustõenäosus	,031	,037	,368	,003	,014	,095	,016	,000	

* Korrelatsioon on oluline olulisusnivool 0,05.

** Korrelatsioon on oluline olulisusnivool 0,01.

Allikas: Autori koostatud, kasutades tarkvarapaketti *SPSS Statistics*.

SUMMARY

ATHLETES AND COACHES ACHIEVEMENT MOTIVATION IN ESTONIAN SPORT OF ARCHERY

Anneli Preimann

The athlete-coach cooperation in sport is unavoidable and extremely important as coaches affect the capability and motivation of athletes and athletes provides coaches an opportunity to show and evolve their competence. Never before has there been a study conducted about the achievement motivation level in archery amongst Estonian athletes and their coaches. For increasing the level of achievement in archery it is of the utmost importance to inform the national team head coach and club coaches about the level of motivation amongst athletes and changes needed to be made in teaching methods.

The aim of the given thesis is to make suggestions for Estonian Archery Federation to increase achievement motivation level of athletes and their coaches. Due to this reason, several achievement motivation theories were examined, such as Achievement Goal Theory and Self-Determination Theory. The latter was selected to fulfil the aim of the thesis as it measures people basic needs (autonomy, competence and relatedness) fulfilment and internal -, external - and amotivation level, which are all important to analyse. The main research method in the given thesis was a quantitative survey – a questionnaire based on SDT models (BRSQ and BPNS). Furthermore, the author interviewed one of the managers of Estonian Archery Federation by e-mail and conducted a document-analysis to clarify the problem and the number of athletes quitting archery from the last ten years.

The conducted document-analysis determined that there were 403 recurve archers in the past decade and by the year 2015 over 70% had quit archery. The questionnaire was completed by 99 participants (36% of issued questionnaires), including 53 recurve archers (40%), 4 coaches (40%) and 49 persons who had quit archery (37%). The results showed

that on the average people are interested in archery, because they like it and are influenced by their intrinsic motivation. Junior class, which precedes adult class, more amotivation, external and introjected regulations are perceived than other age groups. The author of the given thesis made some suggestions to the Estonian Archery Federation and the national head coach to increase achievement motivation level among athletes. The suggestions are as follows:

- invite instructors specializing in achievement motivation to coaches trainings;
- coaches should have the opportunity to attend management-style trainings;
- when training young athletes, coaches should emphasize intrinsic motivation, create a positive environment and have a supportive attitude;
- the national head coach and club coaches should conduct motivation inquiries from time to time to find out the goals of their athletes;
- coaches should pay attention to athletes in Junior class and support their autonomy and increase competence by guiding and motivating them;
- it is also important to guide athletes in Junior class to follow their intrinsic motivation to ensure the achievements in archery increase.

In the future, similar studies ought to be carried out in other bow-classes as well – compound -, bare- and long bow. This information is important for increasing the number of archers in Estonia. The given thesis provides information about motivation levels among athletes, their coaches and athletes who have already quit archery. Hopefully the suggestions outlined in this paper will help to increase achievement motivation levels in archery.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Anneli Preimann,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Sportlaste ja treenerite saavutusmotivatsioon Eesti vibuspordi näitel“, mille juhendaja on Liina Puusepp,

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise ees-märgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse täht-aja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, 17.01.2017